COSMOPOLITAN

COSMO Martie 2017 · SEDUCĂTOARE • PUTERNICĂ • FEMININĂ · BURDA ROMÂNIA · NR. 3 (205/2017)

SEXY LOOKS

SPUNE-MI CUM TE PRIVEȘTE, SĂ-ȚI SPUN DACĂ TE IUBEȘTE!

SPRING FASHION
Machiaje, coafuri și piese care merită investiția

#COSMOcarieră
Fii stăpână pe timpul tău liber (*PONT:* șeful nu va protesta)

Kourtney Kardashian
Single, hot și în pat cu Bieber? E! o revoluție.
(din 12 martie la TV)

Primăvara de tranziție
ADAPTEAZĂ-ȚI GARDEROBA LA NOUL SEZON

Astenia la putere
Cum lupți cu lipsa de chef

Mișcarea la modă

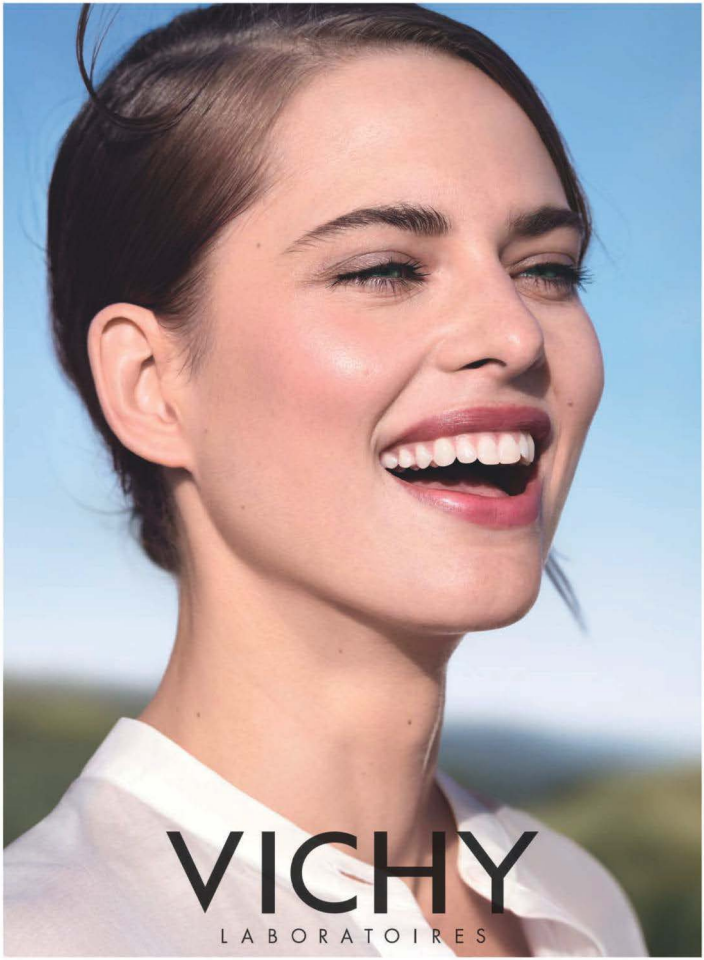
- Reportaj din stradă: #Tineriada se revoltă
- Ținute sporty care fac legea

Sunteți compatibili?
RĂSPUNSUL AR PUTEA FI O SURPRIZĂ
(P. 78)

Politica trece, stilul rămâne?
(ALTĂ ÎNTREBARE!)

FOSSIL

be in time
time for fashion
bb-shop.ro


VICHY
LABORATOIRES

Un plus de energie pentru un ten cu aspect sănătos și luminos.

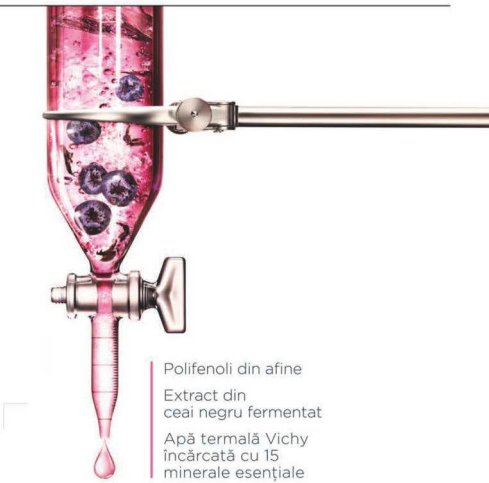
NOU

IDÉALIA

Cremă energizantă
cu efect de netezire și
iluminare

Pentru a ține ritmul cu un stil de viață alert, pielea are nevoie de mai multă energie. Laboratoarele noastre au combinat polifenoli antioxidanți din afine cu extractul din ceai negru fermentat, pentru a oferi tenului o **doză zilnică de energie**. Zi după zi, trăsăturile devin mai odihnite, ridurile par mai netede, iar tenul este mai uniform și **radiază o luminozitate naturală**.

Exclusiv în farmacii.
Mai multe despre un ten
plin de energie pe www.vichy.ro



Polifenoli din afine

Extract din
ceai negru fermentat

Apă termală Vichy
încărcată cu 15
minerale esențiale

CU APĂ TERMALĂ MINERALIZANTĂ VICHY
NĂSCUTĂ ÎN VULCANII FRANCEZI ÎNCĂRCATĂ CU 15 MINERALE ESENȚIALE PENTRU O PIELE MAI PUTERNICĂ ÎMPOTRIVA AGRESIUNILOR

FORMULĂ CONCEPUTĂ DE LABORATOARELE VICHY
HIPOALERGENICĂ TESTATĂ PE PIELEA SENSIBILĂ EFICACITATE DEMONSTRATĂ DE MEDICII DERMATOLOGI

DO

LOVE

IUBEȘTE
Sărbătorește Mărțișorul
cu bijuterii PANDORA din
argint 925, finisate manual

PANDORA

pandora.net

BUCUREȘTI: AFI Cotroceni, Băneasa Shopping City, Bucureşti Mall, Mega Mall, ParkLake, Promenada, Plaza România • **BUZĂU:** Aurora Mall • **BRAȘOV:** Coresi Shopping Resort
CONSTANȚA: City Park Mall • **CLUJ:** Polus Center Cluj • **IAȘI:** Palas Mall • **ORADEA:** Lotus Center • **PLOIEȘTI:** AFI Palace Ploiești • **SIBIU:** Strada Nicolae Bălcescu • **TIMIȘOARA:** Iulius Mall

98%** INGREDIENTE DE ORIGINE NATURALĂ PENTRU ÎNGRIJIREA PĂRULUI
NU DIN ÎNTÂMPLARE, CI PRIN ALEGERE.

ULEIURI DE COCOS SAMOAN ȘI ARGAN PRESATE MANUAL
NU E DOAR O TRADIȚIE, CI O DOVADĂ A CALITĂȚII.

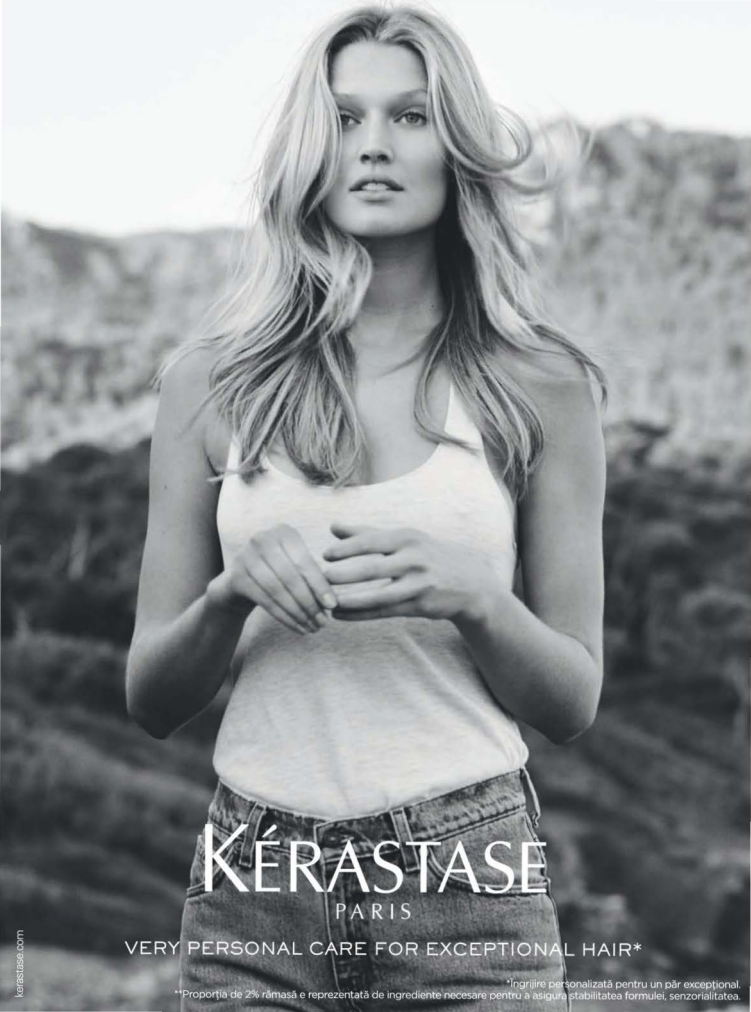
FĂRĂ SILICON, FĂRĂ SULFAȚI
NU E O OPȚIUNE, CI GARANȚIA NOASTRĂ.

INGREDIENTE ACTIVE DIN SURSE RESPONSABILE, PRODUCȚIE SUSTENABILĂ
NU DOAR DIN DORINȚA DE A PROGRESA, CI PENTRU INTERESUL COMUN.

PUTEREA BRUTĂ A NATURII ÎNTR-O EXPERIENȚĂ RAFINATĂ
NU E O CONTRADICȚIE, CI ANGAJAMENTUL NOSTRU PROFESIONAL.

AURA BOTANICA

UN PĂR REMARCABIL, SĂNĂTOS ȘI STRĂLUCITOR
NU MAI E DOAR UN IDEAL, CI O REALITATE.


KÉRASTASE
PARIS
VERY PERSONAL CARE FOR EXCEPTIONAL HAIR*
*Îngrijire personalizată pentru un păr excepțional.
**Proporția de 2% rămasă e reprezentată de ingrediente necesare pentru a asigura stabilitatea formulei, senzorialitatea.
kerastase.com

BACK TO (HYDRA)LIFE

Lumea este în continuă mișcare, iar evoluția înseamnă uneori întoarcerea la rădăcini; este și povestea Dior, care creează, odată cu HydraLife, un concentrat pur al naturalității, bazat pe formule minimaliste cu performanțe optime și recipiente prietenoase cu mediul.

Ne dorim performanță, lux... însă facem parte dintr-o generație aparte, care caută înțelesuri peste tot. Millennials sau Generation Y se diferențiază de predecesorii săi printr-un mod de consum ce pretinde eficiență maximă cu impact minim, principiu în care HydraLife de la Dior se încadrează perfect, grație produselor din gamă, mult mai delicate cu pielea, responsabile față de mediu, renunțând la parabeni și minimizând prezența soliconului și derivatelor petrochimice, păstrând însă extraordinare calități senzoriale.

METAGENOMICS.
Este o metodă specifică studiului mediului înconjurător, ce presupune cercetarea materialului genetic, ce poate fi aplicată și pielii. Principiul conform căruia pielea este un organ viu a stat mereu la baza cercetărilor Dior, însă cu HydraLife a trecut la un nou nivel, prin grija față de flora pielii – stratul superior al acesteia, responsabil pentru aspectul său.

FLORA PIELII, GARANTUL FRUMUSEȚII

Ani buni ne-a preocupat faptul că ceea ce mâncăm are impact asupra aspectului pielii, însă asta nu e totul... Asemenea plantelor ce contribuie la sănătatea solului prin producerea de oxigen, și flora proprie pielii furnizează molecule esențiale funcționării epidermei. Însă aceasta are nevoie de putin ajutor, câteva ingrediente care protejează, regenerează și stimulează flora.

PLANTE PREȚIOASE

Formula HydraLife se bazează pe sinteza unor plante prețioase, cu un potențial fantastic în îngrijirea pielii:
MALLOW sau NALBA ROZ, o minune a grădinilor DIOR. Modesta floare roz aprins crește în grădinile Dior din Anjou, iar potențialul său este uimitor în hidratarea pielii și are un efect anti-aging.
HABERLEA RHODOPENSIS, floarea ce deține secretul reînvierii. Cultivată în Elveția, planta are o rezistență incredibilă la secetă, putând fi revitalizată cu o singură picătură de apă. Grație acestui ingredient pielea ta devine capabilă să-și creeze rezerve de energie pentru perioadele în care este expusă uscării.

PAȘII CĂTRE FRUMUSEȚE

Fiecare etapă a ritualului tău de îngrijire este importantă, iar compromisul nu trebuie să existe. De aceea, HydraLife respectă nu doar diversitatea pielii, ci și nevoia de confort a acesteia, creând formule delicate pentru fiecare pas al programului de frumusețe.

„Metagenomica reprezintă o revoluție în lumea științifică. Astăzi, nu ne mai uităm doar la ADN-ul celulelor pielii noastre, ci și la flora care acoperă pielea. Descoperirea științifică ia în calcul toate genele celulelor noastre și flora pielii, ceea ce înseamnă de 50 de ori mai multe gene, având o abordare mult mai globală asupra pielii."

– Edouard Mauvais-Jarvis, Director de Comunicare Științifică și de Mediu în cadrul Dior

PATRU FORMULE PENTRU TEN CURAT...

Curățare/Purificare – Lotion to Foam Fresh Cleanser
Pentru un ritual matinal sub semnul răsfățului, loțiunea apoasă se transformă într-o spumă cremoasă ce curăța delicat pielea și o energizează instantaneu.

Demachiere delicată – Micellar Water – No Rinse
Apa micelară cu o textură fabuloasă și un parfum subtil înălțură pe dată machiajul ochilor și al feței, cu beneficiul suplimentar oferit de antioxidanți și agenți de hidratare, ce lasă pielea proaspătă, suplă, într-un echilibru perfect.

Adio, machiaj ce opune rezistență – Oil to Milk Cleanser
Consistența sa specială, dată de uleiul de migdale dulci ce hrănește profund pielea, se transformă treptat, pe măsură ce formula ia contact cu apa, pentru a curăța optim machiajul de pe față și a reda pielii confortul absolut.

Exfoliere perfectă – Time to Glow – Ultra Fine Exfoliating Powder
Reînnoirea tenului este un pas ce necesită atenție sporită, iar formula inovatoare propusă de Dior oferă cea mai naturală și mai plăcută exfoliere ever, grație extractului de zahăr și semințelor de lotus, al căror impact ajută tenul să-și regăsească echilibrul și să radieze.

MAGIA CIFREI TREI...

HydraLife introduce în ritualul tău trei formule tratament, trei experiențe senzoriale, ce oferă trei rezultate vizibile în... trei minute.

Fresh Jelly Mask
Cu o culoare ce amintește de jeleul de citrice, masca pe bază de lămâie, portocale, artar și afine acționează în doi pași: un peeling delicat cu acizi din fructe și un scrub mecanic cu microparticule de sâmburе de caisă.

Pink Clay Mask
Textura sa luxuriantă, aerată, cremoasă, de culoare rozalie, este destinată micșorării aspectului porilor și neutralizării luciului în exces, prin puterea extractului de Jojoba și a mineralelor, ce lasă pielea vizibil (de la distanță mică) mai proaspătă.

Smooth Balm Mask
O poți numi... hrană pentru ten. Amestecul de pin alb și alte ingrediente naturale prețioase acționează pentru a reda pielii fermitatea, pe măsură ce formula sa cremoasă (și totuși ușoară ca aerul), de culoare roz deschis, învăluie tenul.

UN DUO PENTRU TEN HRĂNIT

Folosind principiul hidratării active, ce presupune irigarea continuă și stimularea funcțiilor naturale ale pielii.

SORBET CREME PENTRU HIDRATARE ȘI PROSPEȚIME
Nu e nevoie de o cremă cu o consistență bogată pentru hidratare optimă: o poate face și un... sorbet. Extractele de nalbă și Haberlea hrănesc instantaneu pielea, stimulându-i capacitatea de autohidratare, pentru a-și regăsi echilibrul. Pentru o experiență senzorială completă, culoarea sa bleu deschis și textura sa de gel-sorbet transformă hidratarea într-un adevărat răsfăț pentru piele.

SORBET WATER ESSENCE PENTRU HIDRATARE PROFUNDĂ
Vrei totul pentru pielea ta, iar acest produs îți oferă un triplu-beneficiu: puterea concentrată a unui serum, efectul de tonifiere a unei loțiuni și strălucirea oferită de un peeling delicat. Prețiozitatea formulei constă tot în prezența nalbei și a Haberlea, plus acizii din fructe, ce oferă pielii prospețime și luminozitate, sporind eficiența cremei sorbet aplicate în cadrul pasului următor.

COSMOPOLITAN

Trimite un e-mail la **cosmopolitan@burda.ro** și ia-ne la întrebări!

REDACTOR-SEF: **Diana Colcer**
ART DIRECTOR: **Cristina Ion**
MANAGING EDITOR: **Teodora Tircă**
REDACTOR SENIOR: **Roxana Dobrită**
CONTRIBUTORS:
BEAUTY DIRECTOR: **Ana-Maria Prunariu**
FASHION DIRECTOR: **Amir Dobos**
FASHION EDITOR: **Anca Stăruială**
REDACTORI COLABORATORI: **Alina Aliman, Vlad Tăusance**
CORECTURĂ: **Luminița Georgescu**
FOTO: **Tibi Clenci, Victor Oancea**
CREDITE: **Gill Pringle, Pavel Havlicek, Kristen Ingersoll, Lauren Panariello, Rose Marie Walano, Courtney Rubin, Logan Hill, Taffy Brodesser-Akner, Marissa Gainsburg, Ashley Ross, Jessica Girdwain, Sara Stewart, James Worthington Demolet, Liz Plosser, Loni Albert, Chelsea Handler, Shelly Vella, Peter Pedonomou**

Revista **COSMOPOLITAN** este publicată de **BURDA ROMÂNIA**
Ne puteți scrie pe adresa: Bd. Decebal nr. 25-29, Olympia Tower, etaj 4, sector 3, București, Cod Poștal 030964
E-mail: cosmopolitan@burda.ro
Tel.: 037 210 60 00; **Fax:** 021 311 35 87
Abonamente tel.: 037 210 60 00; 021 311 35 87 (abonamente@burda.ro)

BurdaInternational RO

ADMINISTRATOR: Sandrin Apostoloiu
PUBLISHER: Daniel Secărea
EDITORIAL DIRECTOR: Susana Pletea
FINANCIAL DIRECTOR: Ioana Caloian
GROUP MANAGER ADVERTISING: Florentina Păuna-Lauda
ADVERTISING SALES MANAGER: Maria Burnea
MARKETING & COMMUNICATIONS DIRECTOR: Alina Gavrilă
CHIEF DIGITAL OFFICER: Daniel Secăreanu
FOTOEDITOR: Ovidiu Nuță **TIPOGRAFIE:** Tipărit la Radin Print, prin reprezentanțul exclusiv pentru România 4 Colours **www.4colours.ro** 4 Colours
DISTRIBUITE: Burda România distrib@burda.ro
ISSN: 1583-6509

INTERNATIONAL AD SALES REPRESENTATIVES
USA HEARST ADVERTISING WORLDWIDE US Jeannette Chang jchang@hearst.com **ITALIA, BURDA INTERNATIONAL Mariolina Sciari** mariolina.sciarri@burda-vsg.it **GERMANIA, BURDA COMMUNITY NETWORK Michael Neuwirth** michael.neuwirth@burda.com **Vanessa von Minckwitz** vanessa.vonminckwitz@burda.com **AUSTRIA/ELVEȚIA, BURDA COMMUNITY NETWORK Goran Vukota** goran.vukota@burda.com **FRANȚA/LUXEMBURG, BURDA COMMUNITY NETWORK Marion Badolle-Feick** marion.badolle-feick@burda.com **UK/BLANDA, BURDA COMMUNITY NETWORK Jeannine Soeldner** jeannine.soeldner@burda.com **CANADA/MEXIC, BURDA COMMUNITY NETWORK Salvatore Zammuto** salvatore.zammuto@burda.com

MACHIAJUL LUNII

„Sezonul SS 2017 pendulează între subtilul *less is more* și dramaticul *more is more*, așa că îți lasă posibilitatea de a alege exact ce te reprezintă", spune make-up artistul Cecilia Rentea în articolul dedicat tendințelor de beauty, de la pagina 54. Înainte să „încerci" surpriza primăverii, buzele cu glitter, COSMO îți recomandă să-ți insuflești un alt trend de bază în acest sezon – „soft smokey eyes" în nuanțe sălcuitoare, dar cât mai naturale, de bej, maro și nude. Cum realizezi acest make-up? Pornește de la elementul de bază, fardurile Rimmel London Magnif'Eyes Eyeshadow Palette (49,90 lei).

HEARST INTERNATIONAL
PRESIDENT/CEO: Duncan Edwards SENIOR VICE PRESIDENT/CFO AND GENERAL MANAGER: Simon Horne SENIOR VICE PRESIDENT/DIRECTOR OF LICENSING AND BUSINESS DEVELOPMENT: Gautam Ranji SENIOR VICE PRESIDENT/INTERNATIONAL PUBLISHING DIRECTOR: Jeannette Chang SENIOR VICE PRESIDENT/EDITORIAL DIRECTOR: Kim St. Clair Bodden EXECUTIVE DIRECTOR/EDITORIAL: Astrid O. Bertoncini CREATIVE DIRECTOR: Peter Yates FASHION/ENTERTAINMENT DIRECTOR: Kristen Ingersoll INTERNATIONAL EDITIONS EDITORS: Jacquelyn Galgey and Shahrzad Golchin EDITOR-IN-CHIEF, COSMOPOLITAN (1965-1997): Helen Gurley Brown

Editor, Argentina: María José Grillo **Editor Australia:** Claire Askew Editor, **Brazil:** Cristina Naumovs **Editor, Britain:** Farrah Storr **Bulgaria Editor, Chile:** Ignacia Uribe **Editor, China:** Yvonne Liu **Editor, Croatia:** Aleksandra Orlić **Editor, Czech Republic:** Sabrina Karasova **Editor, Finland:** Stina Mantyniemi **Editor, France:** Marie La Fonta **Editor, Germany:** Anja Delastik **Greece Editor, Hong Kong:** Ruqiyah Law Kam Ying **Editor, Hungary:** Johanna Sabján **Editor, India:** Nandini Bhalla **Editor, Indonesia:** Filisya Thunggawan **Editor, Italy:** Francesca Delogu **Editor Kazakhstan:** Aziza Yesmaganbetova **Editor, Korea:** Hyun Joo Kim **Latin America Latvia Editor, Lithuania:** Violeta Kalikauskiene Malaysia **Editor, Middle East:** Brooke Dallow **Mongolia Editor, Netherlands:** Anne Marije de Vries Lentsch **Editor, Philippines:** Myrza Sison **Editor, Poland:** Hanna Wolska **Editor, Portugal:** Sandra Mauricio **Editor, Russia:** Polina Sokhranova **Editor, Serbia:** Nasja Veljkovic **Editor, Slovenia:** Manca Čampa Pavlin **South Africa Editor, Spain:** Ana Ureña **Editor, Sri Lanka:** Trevina Abeyesundere **Editor, Turkey:** Özlem Kotan **Editor, Ukraine:** Oleksandra Burynska **Editor, USA:** Michele Promaulayko

© Copyright THE HEARST CORPORATION
Toate drepturile asupra revistei **COSMOPOLITAN** aparțin Burda România. Reproducerea integrală sau parțială a textelor sau a ilustrațiilor din orice ediție a revistei **COSMOPOLITAN**, românească sau internațională, este posibilă numai cu acordul prealabil scris al Burda România. Prețarea intelectuală se pedepsește conform legii. Fotografiile modelelor care apar în **COSMOPOLITAN** au rol strict visual. **COSMOPOLITAN** nu își asumă sub nicio formă implicarea modelelor respective în subiectele articolelor pe care le ilustrează.

Revista COSMOPOLITAN este auditată BRAT
În perioada aprilie 2015 – martie 2016.
Publicate cu beneficiu de rezultate de audiență conform SNA
Măsurate în perioada februarie 2015 – august 2016.

FOTO: PR.

NINA RICCI
NINA RICCI
39 AVENUE MONTAIGNE - PARIS
ROSE
EXTASE
Laetitia Casta
La nouvelle Eau de toilette Sensuelle
ninaricci.com

MARTIE 2017

Titluri pe copertă

26 Mișcarea la modă. Reportaj din stradă: #tinerii-ada se revoltă.
33 Primăvara de tranziție. Adaptează-ți garderoba la noul sezon.
46 Politica trece, stilul rămâne? (Altă întrebare!).
54 Spring fashion. Machiaje, coafuri și piese care merită investiția.
68 Astenia la putere. Cum lupți cu lipsa de chef.
72 #COSMOcarieră. Fii stăpână pe timpul tău liber (Pont: șeful nu va protesta).
78 Sunteți compatibili? Răspunsul ar putea fi o surpriză.
82 Sexy looks. Spune-mi cum te privește, să-ți spun dacă te iubește!
86 Kourtney Kardashian. Single, hot și în pat cu Bieber? E! o revoluție.

FASHION DIRECTOR: AYA KANAI
FOTOGRAFII DE YU TSAI
Kourtney poartă: costum de baie, Express. Brățări (mâna dreaptă), Cartier, îi aparține lui Kourtney; (mâna stângă) Zoë Chicco. Inele, Zoë Chicco.
Producție: First Shot Production.

BUZZ

21 Surorile care conduc lumea.
22 20 de motive să-ți placă luna asta.
24 Interviu cu Diana Cavallioti.
28 Feminista lunii: Janelle Monáe.
30 COSMO Guy: Ian Somerhalder.

STYLE

38 The #AfterParty.
40 Outfit pentru jobul visat.
41 Tu&el: de două ori stylish.
42 Style Wars: pantalonii în dungi.
44 Lecția de istorie. Cele 50 de umbre ale chockerului.

BEAUTY

51 Transpune filtrele în realitate.
58 Parfumurile primăverii.
59 Tot ce trebuie să știi despre mascara.
60 Adio, semne de oboseală!
63 Hrană pentru frumusețe.
64 Sub 50: răsfăț total.
65 Cele mai hot știri de frumusețe.

OPERAȚIUNEA #SELFIE

67 5 scuze care te împiedică să ai succes.
70 De ce e bine să ai un look semnătură.

LOVE BITES

77 Super-sex facts.
80 Orgasmul tău, o ecuație rezolvată.
84 Manthropology.

FEATURES

92 Stilul, ultima frontieră.
100 Urban decay.
108 Lost in translation
120 Cucerește ziua.

FREESTYLER

129 Cum să fii o gazdă pe cinste.
136 Body news. Ca să fii mai sănătoasă, mai fericită.
138 Tipi sexy de la TV.
140 Ce citești luna asta.
144 Quiz: care e super puterea ta?
146 Întrebarea lunii.

RUBRICI PERMANENTE

16 Editor's note.
18 Dragă COSMO... Scrie-ne!
142 Horoscopul lunii.
145 Adrese. Harta ta de shopping.

FOTO: GETTY IMAGES; MAX ABADIAN; PR.

129

BUCUREȘTI CLUJ TIMIȘOARA

GUESS.COM ART DIR. PAUL MARCIANO PH. RAYAN AYASH © GUESS?, INC. 2017

Protestele de stradă, între fenomen și document

Cândva imediat după momentul de apogeu al manifestațiilor de stradă împotriva controversatei OUG 13/2017, Editura Curtea Veche, în colaborare cu unii fotografi și bloggeri autohtoni, a anunțat că scoate pe piață un album de fotografie care urma să imortalizeze cele mai creative, grăitoare, tulburătoare și – de ce nu – amuzante pancarte care au sancționat corupția în Piața Victoriei și pe cele mai populate artere din Capitală, din țară și diaspora. Ne-am făcut wallpaper cu imaginea de copertă. Am salutat cu elan patriotic bucuria celor care au anunțat vestea pe Instagram. Voiam să scriem despre *#Rezist* și apoi să-l înrămăm pentru nepoți. Ne-am entuziasmat degeaba. Când editura respectivă ne-a anunțat că amână publicarea cărții din motive neclare, de feedback nu tocmai pozitiv pe această inițiativă, ne-am întrebat, în general vorbind, ce era rău în a documenta fotografic un moment de o asemenea anvergură și ce fel de democrație e aia în care n-ai o jenă să tipărești imagini pornografice, dar eziți să-ți asumi să arăți ce s-a întâmplat la un protest anticorupție. De parcă ar mai fi vreun cetățean în țara asta care nu a văzut deja online, la TV sau la fața locului ce s-a petrecut în România în ultimele săptămâni. De parcă mesajele de pe pancarte nu s-au gravat deja în conștiința publică. Trebuie să fi trăit, vorba aceea, sub o piatră ca să fi „scăpat" imun și neatins de cele întâmplate. Sunt momente în care – cum spune și colega mea, Teodora Tîrcă, autoarea reportajului de la pagina 26 (*#Tineriada se revoltă*) –, te simți mândru că ești român. Eu vreau să îmi amintesc mereu acest sentiment. Și vreau să particip activ la lucruri care îmi aduc aminte. Și vreau, apoi, să scriu și să citesc despre asta. Pentru mine, pentru voi. Pentru nepoți. Celor care fac presiuni să ne reducă la tăcere trebuie să le spunem mereu: *#Rezist*.

#Rezist „Pancarte de la protestele OUG 13/2017", albumul de fotografie care n-a fost să fie (deocamdată).

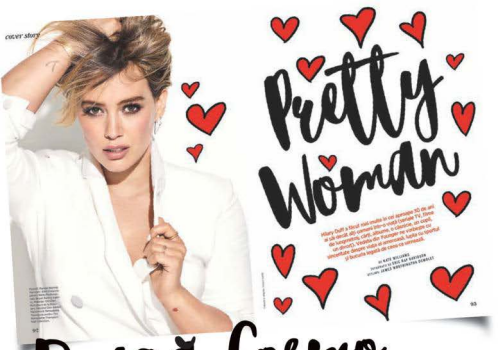
FOTO: GETTY IMAGES, PE.

Scrie-mi pe: diana.colcer@burda.ro
Urmărește-mă pe Instagram: @dianacolcer

Diana

Pentru doza ta zilnică de COSMO...
Intră pe: www.cosmopolitan.ro Dă-ne like pe Instagram: @cosmopolitanromania, Facebook: www.cosmopolitan.ro și Snapchat: cosmopolitanro

ANGEL
MUSE
The new fragrance you will #HateToLove
MUGLER
DISCOVER MORE AT MUGLER.COM



Pretty Woman

Dragă Cosmo

#Badass

Secțiunea de carieră a fost cu adevărat o inspirație, sau poate chiar o alarmă de trezire pentru mine! Fiind artist plastic, partea de branding, marketing sau, de fapt, întregul proces pe care l-ați prezentat, începând de la mentalitatea cu care trebuie să pornești, aceasta m-a motivat și m-a inspirat. Atât exemplele de persoane pe care le-ați dat, care nu pot fi trecute cu vederea, cât și etapele explicate, au făcut ca totul să pară ușor, astfel încât să pot începe imediat treaba! Cariera este importantă pentru femeile secolului nostru, de aceea îți mulțumesc pentru implicarea în dezvoltarea acesteia! — ANA

Feministul lunii

Mi-a plăcut foarte mult articolul despre Mark Ruffalo. E un tip hot, care nu se sfiește să recunoască și să vorbească răspicat despre faptul că este un feminist convins. Nu cred că m-am simțit vreodată mai înțeleasă ca femeie de un bărbat, decât acum, când am citit reportajul despre Mark și am constatat cât de mult sprijină drepturile femeilor. Mă bucur că am avut șansa să cunosc și partea feministă a actorului, și îi mulțumesc pentru că mi-a reamintit cât de important este să luptăm pentru drepturile noastre. — IOANA

Hilary, o tipă cool

Coperta lunii februarie cu Hilary Duff este pe cât de strălucitoare, pe atât de captivantă. Hilary arată de-a dreptul fermecător, și m-am bucurat să citesc interviul cu ea. E o tipă de o sinceritate debordantă, căreia nu îi este teamă să-și trăiască viața așa cum îi place și să-și asume în totalitate lucrul acesta. M-a uimit relația de prietenie pe care o are cu fostul său soț, lucru care mi-a demonstrat că, într-adevar, este o femeie cu coloană vertebrală. Un număr de februarie spectaculos, reprezentat de o femeie la fel de spectaculoasă. — GEANINA

Dragă COSMO,

Permite-mi să mă autodesemnez drept cea mai fericită cititoare de luna aceasta, iar motivul ești tu, bineînțeles! Rubrica de beauty a fost hrană pentru sufletul meu. Mi-a plăcut la nebunie articolul *Citește pe buze*, și asta pentru că ador rujurile, iar cu ajutorul tău am reușit să descopăr câteva tehnici noi pe care aștept cu nerăbdare să le pun în practică! De asemenea, datorită articolului *20 super beauty tricks*, fața mea a sclipit în ultimele câteva zile și, în plus, am și reușit să-mi mai domolesc puțin monstruleții de sub ochi (așa cum îmi place mie să-mi zic cearcănele). Promit să continuu obiceiurile dobândite pentru a obține efecte maxime! — ANDREEA

#MoneyMaker

Mi-au plăcut toate articolele ediției de februarie, dar pentru că fiecare dintre noi dorim să ne depășim propriile limite, reportajul *Muncește Ca O Milionară (Ca Să Devii Una)*, mi s-a părut demn de tot interesul. Am fost încântată să descopăr o parte dintre trucurile și ritualurile celor mai bogați oameni din lume, și cu siguranță mă voi inspira din ideile lor. Un articol inedit, menit să mă ajute să-mi sporesc considerabil veniturile și să descopăr noi oportunități de a câștiga bani. — CODRUȚA

PREMIUL lunii martie

Spune-ne părerile tale despre ediția noastră de martie și te premiem cu setul de machiaj Douglas din colecția de primăvară Soft Pastels (ediție limitată), format din 3 produse: un ruj cremos, cu efect de catifea, o paletă de farduri de pleoape cu 5 nuanțe cremoase și intense, și un produs multifuncțional cu două capete – mascara și tuș de pleoape.

Spune-ne ce ți-a plăcut (sau nu), ce articol ți-a mers la suflet! Adresa noastră este aceasta: *cosmopolitan@burda.ro*. Mesajele cele mai interesante vor fi răsplătite! Atenție: impresiile tale despre COSMO martie ar putea fi publicate în ediția de aprilie dacă ajung la noi până la data de 13 martie. Verifică și, dacă ești câștigătoare, revendică-ți premiul pe adresa de email a redacției: *cosmopolitan@burda.ro*, în termen de 30 de zile de la apariția revistei.

Regulamentul de concurs este disponibil pe www.burda.ro.

Visual non contractual. © Sephora 2017
SEPHORA
Bain douche mousson! Fleur de coton • Cotton flower Bubble bath and shower gel
Extrait de fleur de coton • Cotton flower extract
260 ml 8.79 fl.oz.
CRAZY FOR Mum
SEPHORA
WHERE your beauty BEATS
Sephora gel de duş, 37 lei
sephora.ro

Din *2017*
Harper's BAZAAR România
APARE LUNAR!

EDIȚIA MARTIE 2017

Disponibilă la toate punctele de difuzare a presei!

harpersbazaar.ro

Facebook.com/harpers.bazaar.romania

Twitter.com/HarpersBazaarRO

O revistă editată de BurdaInternational RO

The BUZZ

VEDETE, OPINII, TENDINȚE

Beyoncé și Solange
Au stiluri de muzică diferite, dar colaborează când vine vorba de linia de îmbrăcăminte a familiei, House of Dereon. „O admir și deși e mai mică cu cinci ani decât mine, îmi doresc să fiu ca ea. E atât de deșteaptă și de sigură pe ea. E atentă cu sentimentele oamenilor, dar nu-i e frică să spună ceea ce gândește", mărturisea Beyoncé.

Kate și Rooney Mara
Rooney, mezina, are deja două nominalizări la Oscar la activ, în vreme ce Kate și-a făcut un nume jucând-o pe Zoe Barnes în *House of Cards*. Amândouă își folosesc faima pentru a face bine – anul trecut au scris împreună o scrisoare deschisă celor de la New York Blood Center, după ce aceștia au abandonat mai bine de 60 de cimpanzei în Liberia.

Elle și Dakota Fanning
Dakota e mai mare, așa că nu-i de mirare că a ajutat-o și pe sora ei să pătrundă în lumea filmului. În prezent, însă, recunoaște că e invidioasă pe stilul vestimentar îndrăznet și nonconformist al lui Elle. „Hainele mele sunt atât de plictisitoare pe lângă ale ei. Chiar acum, când ajung acasă, o să dau o raită prin șifonierul ei – sigur găsesc ceva bun de împrumutat."

Gigi și Bella Hadid
Ce material genetic are familia asta! De la apariții năucitoare pe covorul roșu la coperți spectaculoase ale celor mai cool reviste ale momentului, cele două surori sunt, separat, dar mai ales împreună, o forță.

Venus și Serena Williams
E multă iubire între cele două campioane, care anul acesta au ajuns să lupte una contra celeilalte în finala Australian Open. Serena a luat trofeul, dar rămâne în familie. „Sigur că îmi place întotdeauna să câștig, dar sunt sora mai mare, așa că mereu am grijă ca ea să aibă totul, chiar dacă asta înseamnă că eu nu am nimic", spunea Venus într-un interviu.

Mary Kate și Ashley Olsen
Nu putem vorbi de surori puternice fără să le pomenim pe cele mai faimoase gemene ale mapamondului, cu care am făcut cunoștință din postura de tinere actrițe, pentru ca mai apoi să ne încânte cu unul dintre cele mai cool branduri de haine ale vremurilor actuale, The Row.

POWER SISTERS

Fie că s-au realizat separat sau împreună, surorile pe care ți le prezentăm aici s-au sprijinit tot timpul. Noi încercăm să ni le imaginăm și... umane, adică certându-se pe cine a împrumutat bluza cui fără să ceară voie.

FOTO: GETTY IMAGES.
Text: Roxana Diaconu

20 MOTIVE SĂ-ȚI PLACĂ LUNA ASTA

1. JOACĂ-TE cu noile culori și texturi ale rujurilor de buze din colecția Estée Lauder Pure Color Love (22 dolari, *esteelauder.com*).

2. ÎMBRACĂ-ȚI PLEOAPELE în nuanțele de designer ale noii colecții de makeup Armani Runway SS17 (Paletă pentru machiajul feței și al ochilor, 120 dolari, *armanibeauty.com*).

3. BUSINESS ATHLETE. Noul BMW Seria 5 Sedan este despre atracția conectivității fără precedent și dinamica îmbunătățită suplimentar, având tot ce-i trebuie pentru a lua cu asalt clasa business. Cel mai important? Îl are ca imagine pe Scott Eastwood – iar ambiția și dinamismul tânărului actor se potrivesc perfect cu impecabila mașină. Se poate să-i primim la pachet pe amândoi?

8. PRETTY IN PINK. Vetements, Hermès, Balenciaga, Céline și Loewe – aceste podiumuri de modă au părut rupte din raiul celei mai dulci palete de culori din lume. Rozul e peste tot sezonul acesta și e delicios.

7. TOMMYLAND. Ne-a plăcut ce am văzut în colecțiile de primăvară/vară 2017 Tommy Hilfiger, mai ales colecția specială TommyXGigi, creată în colaborare cu fotomodelul Gigi Hadid, dar nu ne-am putut lua ochii de la cea mai originală prezentă din primul rând, Lady Gaga. Fata rea a modei revine!

JOC ASIMETRIC. Fashion Days începe primăvara în forță, aducând în prim-plan piese vestimentare esențiale pentru un look la curent cu cele mai recente trenduri. Nouă ne-a rămas gândul la această cămașă de la Sportmax, 749 lei.

5. ARTĂ PE UNGHII. De câțiva ani buni, unghiile trec printr-un soi de renaștere care ne place. Cel mai recent trend care a luat cu asalt Instagramul – unghiile din sârmă. Nouă ni se pare că arată foarte șic, dacă nu ești nevoită să-ți folosești mâinile mai deloc.

6. ROYAL CARE. Cum luptă ducesa de Cambridge împotriva ridurilor? Folosind un gel organic ale cărui efecte sunt similare cu cele ale botoxului. Biotulin Supreme Skin Gel (43 lire) e atât de bun că, aparent, Kate Middleton a convins-o și pe fosta Primă doamnă Michelle Obama să-l folosească. Să-l încercăm?

FOTO: PR, INSTAGRAM, IMAXTREE, STUART TYSON/STUDIO D, JAMES MCCLOUD AND STEVEN "STIX" MACIEJEWSKI, MERCURY NASHVILLE, JUDO, JABARI JACOBS
Text: Roxana Dobrin

9

VREI SĂ NU MAI SCORMONEȘTI MINUTE ÎNTREGI PRIN GEANTĂ DUPĂ CHEI? Schimbă-ți geanta oversize cu una în care să-ți încapă doar chestiile esențiale (Mini Roxy Bucket Bag, Alexander Wang, 482 lire)

10. THE ANGER ROOM. **Nu, nu e vorba de un nou film cu Vin Diesel, ci de un complex de relaxare din Italia unde poți să te eliberezi de stres spărgând chestii cu bâte de baseball și clocane. Nu are ladul furie cât are o femeie cu tool kit-ul necesar.**

11. VERDE LA SPORT. **Știi de ce arată Lara Stone și Lily Aldridge așa cum arată? Pentru că beau clorofilă lichidă înainte de orice antrenament la exclusivista sală de sport Bodyism din Londra. De ce e bună această apă care pare de bulă? Ajută sistemul digestiv, e plină de antioxidanți, balansează nivelul pH-ului și destresează și energizează. Vrem și noi!**

16. TINDER PENTRU IQ PESTE NORMĂ. **Sapio este o nouă aplicație de dating pentru... sapiosexuali, adică cei care consideră inteligența cea mai atractivă calitate la un potențial partener. Sună cam bine.**

17. AI CEVA DE SPUS? **Hainele tale o pot face pentru tine, dacă te încumeți să dai o șansă noului trend care aduce în prim-plan puterea sloganului afișat cu mândrie.**

18. ANTICONCEPȚIONALE DIGITALE. **Natural Cycles este prima aplicație clasificată drept unealtă medicală contraceptivă. Funcționează analizând datele tale personale, de exemplu, ciclul menstrual neregulat și schimbările de temperatură, pentru a prezice exact momentul când vei ovula. Te-ai încumeta?**

19. ONE REPUBLIC. **Noul single al băieților, *Let's hurt tonight*, ar trebui să vină cu un disclaimer: „Pregătește-te să plângi." Nu e o surpriză, având în vedere că Ryan Tedder, vocalistul, a scris piesa *Halo* pentru Beyoncé.**

20. NIMIC EXTRAORDINAR. **Înțeahă orice dermatolog: ingredientul esențial în orice cremă este retinolul. Doar că nu e foarte ieftin. Așa că atunci când am găsit online opțiunile brandului The Ordinary (aproape toate sunt sub 10 dolari), am fost surprise. Explicația: neinvestind în cutii sau sticlute fancy sau în campanii de imagine, au reușit să scoată pe piață un produs care livrează fără să ardă portofelul. Add to cart?**

12

BISHOP BRIGGS

Tânăra de 24 de ani are plămâni atât de buni (vezi piesa *River*), încât a obținut șansa de a cânta la Coachella înainte să-i apară primul album.

UN NIVEL MAI SUS: „*River* a ieșit din prima sesiune de scris muzică pe care am avut-o cu producătorii mei. Cânt melodia asta cu tot sufletul, cu tot corpul. Mi-am depășit limitele în materie de scris." PLĂCERE VINOVATĂ. „Real Housewives. Toate." PRIN TOATĂ LUMEA. „M-am născut în Londra. M-am mutat în Japonia când aveam 4 ani și am trăit acolo 6 ani, după care încă 8 în Hong Kong. Aveam 18 când m-am mutat în L.A., unde locuiesc acum. Puteam să am atâtea accente, dar eu l-am ales pe cel de tipă din The Valley!" IUBIREA PE DRUMURI: „Cel mai bine e să ieși la întâlniri când ești în turneu. Fie că a mers bine sau nu, tu trebuie să ajungi într-un alt oras. Pot să obțin ce vreau, când vreau."

13

BIG SEAN. **Ne-a dat cea cea mai bună melodie de despărțire. *I Decided* este despre cum îți revii după ce nu mai plângi.**

14

LAUREN ALAINA. **Câștigătoarea locului doi a show-ului American Idol ne dovedește că treapta secundă nu-i deloc rea, lansându-și albumul cu numărul doi.**

15

KEHLANI. **Beat-urile cool ale anilor nouăzeci se amestecă cu multă atitudine în *SweetSexy Savage*, albumul de debut al starului R&B.**

CUM AM AJUNS...

ACTRIȚĂ

Pe **Diana Cavallioti** o știi din *Amintiri din Epoca de Aur*, *O vară foarte instabilă*, *Umbre*, *O săptămână nebună*, și urmează să o vezi în *Ana, mon amour*, de Călin Peter Netzer, selectat în competiția oficială a celei de-a 67-a ediții a Festivalului Internațional de Film de la Berlin. Am întrebat-o cum a ajuns aici, de ce iubește meseria asta și cum vede lucrurile din interior.

1. Ce te-a determinat să alegi actoria? E meseria asta exact ceea ce ai crezut că va fi?

Cred că undeva departe în timp, actoria m-a ales pe mine. Poetic și nu prea. Nu îmi amintesc niciun moment decisiv, îmi amintesc doar că eram foarte mică și asta voiam să fac. Nu m-a marcat niciun film, nicio piesă de teatru, nu am nicio poveste interesantă cu care să mă laud. Am reușit cumva să mă concentrez să evit devierile spre pian sau canto, pe care mi le sugerau ai mei, și cred că ăsta este singurul meu merit.

2. Care sunt calitățile pe care oricine-și dorește să devină actor trebuie să le aibă?

Cred că până să devii actor ar trebui să te gândești foarte serios la motivul pentru care vrei să faci asta, și să nu te lași păcălit de latura cosmetizată a acestei meserii. Nu am să spun că este nevoie de talent pentru că nu știu să îl definesc concret, cred însă că este nevoie de foarte multă sinceritate și determinare și de multe alte „anticalități" (cea mai importantă dintre acestea fiind renunțarea la propria persoană).

3. Care sunt cele mai bune, dar și cele mai puțin bune părți ale acestei meserii?

Perspectiva mea arată așa: sunt un actor neangajat, trăiesc din colaborări, am parte de multă adrenalină, multă nesiguranță, bucurii explozive, frustrări trecătoare și nicio zi nu seamănă cu cealaltă. Nu aș ști să zic ce e bine sau nu. Vin toate la pachet într-o meserie pe care o iubesc și căreia îi sunt recunoscătoare că a fost atât de darnică cu mine. Sunt momente în care îmi este foarte greu, dar nu cred că o să mă supăr dacă într-o zi nu va mai fi nevoie de mine și de ce am eu de oferit.

4. Cum te-ai pregătit pentru examenul de admitere la Facultatea de Actorie? E vreun secret pe care-l poți împărtăși celor care urmează să treacă prin asta?

Varianta mea de admitere la facultate e puțin diferită de a marii majorități. Eu nu am făcut pregătire absolut deloc. Și am intrat prima cu 10. Nu cred deci că există o rețetă sau un secret. Cred că atunci când mergi să arăți cine ești prin textele pe care le înveți, dacă ești sincer și sigur că acolo îți e locul, vei reuși. Dacă ești foarte temător, un ochi avizat îți poate da un plus de încredere, dar admiterea este un proces interior. Nimeni nu te poate învăța să simți.

5. Vorbește-ne un pic și de ultimul tău film, *Ana, Mon Amour*. Cum te-ai pregătit pentru rol? Cum te pregătești în general pentru un rol?

Am repetat pentru *Ana* trei luni de zile, ceea ce în mod normal, pentru un film românesc, este foarte mult. A fost un proces de cunoaștere și înțelegere a personajului complex și extraordinar de detaliat, pornind de la înțelegerea procesului psihanalitic, pentru care a fost nevoie să merg efectiv la psihanaliză, până la cele mai mici gesturi și ticuri pe care le-am construit pentru fiecare scenă în parte. Volumul de muncă a fost enorm și asta s-a simțit pe platoul de filmare. În fiecare dimineață, știind ce avem de filmat, nu exista niciun dubiu asupra a ceea ce avem de făcut. E un sentiment extraordinar și, deși mi-a fost greu, a fost minunat că a fost așa. Iar Călin este un artist extraordinar care m-a inspirat cu adevărat, iar asta se poate numi un cadou.

6. Care sunt cele mai mari provocări cu care se confruntă un actor în România?

Pentru liberii profesioniști, cu siguranță cea mai mare provocare este următorul proiect și dacă acesta va fi posibil sau nu. Pe lângă asta, restul sunt niște povești drăgălașe. Continuitatea de care avem cu toții atât de multă nevoie e un lux în cele mai multe dintre cazuri.

7. Ce ai schimba la acest domeniu?

Nimic. Cred că acest domeniu, mai mult decât altele, este o oglindă vie a societății în care trăim și cred că așa și trebuie să rămână. Lucrurile se vor schimba de la sine când oamenii vor începe să gândească diferit, când se vor schimba conducerile instituțiilor de stat și va exista un dialog transparent și o concurență reală. Până atunci, generația noastră va fi doar o voce care se lovește de ignoranța celor care fac regulile, iar ecourile au devenit chiar asurzitoare.

FOTO: LIVIU ȘTEFAN
Text: Roxana Ciobotă

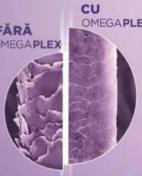
Schwarzkopf

Îngrijire profesională a părului. Pentru tine.

ULTIMUL TREND DIN SALON ÎN COLORARE & ÎNGRIJIRE

NOU! PRIMA VOPSEA DE PĂR PENTRU UTILIZARE ACASĂ CU OMEGAPLEX®

TEHNOLOGIE PROFESIONALĂ ÎMPOTRIVA RUPERII PĂRULUI



SIMTE DIFERENȚA!

- Calitatea* părului vizibil îmbunătățită
- Colorare fără limite
- Culoare intensă de lungă durată
- Fără fire albe

vs. părul netratat

DESCOPERĂ MAI MULTE PE **WWW.YOURCOLOREXPERT.RO**

Color EXPERT
SUPRÊME-CARE COLOR CREAM

CONFESIUNI

#TINERIADA SE REVOLTĂ

FOTO: GETTY IMAGES
Text: Teodora Tică

Începutul anului pare să fie marcat de proteste peste tot în lume. În România, protestele sutelor de mii de tineri care au luptat cu încrâncenare din stradă împotriva corupției mi-au restabilit încrederea într-un viitor mai bun. Iar „Marșul Femeilor" din SUA mi-a confirmat că nu vom mai tăcea niciodată.

ÎN NOAPTEA DE 31 IANUARIE, actualul Guvern al României a adoptat pe furiș grațierea unor pedepse ca proiect de lege și Ordonanța de Urgență pentru modificarea Codului Penal (OUG 13/2017). Astfel, referitor la abuzul în serviciu al funcționarilor publici, răspunderea penală intervine doar în cazul unei pagube materiale de peste 200.000 de lei. Prin asta și alte prevederi, ordonanța salvează de la închisoare mulți lideri politici deja condamnați, dar și lideri cu procese pe rol în cazuri de corupție aflați în continuare și în ciuda bunului-simț încă în exercițiul funcțiunii, lideri care se presupune că ar trebui să lupte ca să ne fie bine. Mai mult decât atât, în timp ce întreaga atenție publică era îndreptată spre ordonanța ce dezincriminează parțial abuzul în serviciu, același Guvern a deschis, din păcate, calea pentru prădurirea banilor publici, suspendând tot printr-o Ordonanță de Urgență (OUG 9/2017) unele dintre cele mai importante articole din Legea nr. 500/2002, care privește finanțele publice și stă la baza elaborării și aprobării bugetului de stat. Acest nou act normativ suspendă timp de un an (până la 1 ianuarie 2018) atât limitarea cheltuielilor ce pot fi angajate în timpul exercițiului bugetar, cât și răspunderea legală pentru angajarea cheltuielilor peste creditele de angajament și utilizarea creditelor în alte scopuri decât cele aprobate. Cu alte cuvinte, nu numai că un primar, șef de Consiliu județean sau ministru ar putea dispune de banii publici nelimitat și fără a mai da socoteală nimănui, dar i-ar putea și muta dintr-un capitol bugetar în altul fără să sufere nicio consecință!

Nu mă pricep deloc la politică, dar când am aflat „vestile" astea via Facebook și prin canalele de știri, m-am simțit trădată, păcălită, prostită în fată. Mai ales că singura mea infracțiune a fost să trec pe roșu de câteva ori, simțindu-mă cu musca pe căciulă pe toată durata traversării străzii. Îmi amintesc că vara trecută, plimbându-mă prin parc, am văzut pe jos o bancnotă de 100 de lei care se mișca în bătaia vântului, și n-am ridicat-o. Pentru că mi-a fost rușine. Nu-mi aparținea. Într-un Univers haotic, în care nu mai știu ce caut, în care adevărul nu mai există, politicienii nu găsesc pe asfalt 200.000 de lei, ci îi fură. Și, cumva, scapă nepedepsiți.

Acesta e momentul în care oamenii nu simt doar furie, ci și debusolare. Când a devenit atât de OK și de simplu să furi? Care mai sunt normele? Cine trebuie să le respecte? La fel ca alte sute de mii de tineri care au ieșit în stradă în căutarea dreptății, sunt un om care muncește și plătește taxe, și care încă mai așteaptă ca cineva să-i spună într-o zi că nu e nevoie să emigreze ca să aibă un trai decent. Că poate trăi la fel de bine aici, în țara pe care o iubește. Azi, aceste gânduri mă dor mai mult.

În momentul în care scriu aceste rânduri, suntem în a patra zi de proteste. Ni s-a spus că abrogarea e doar un vis frumos, dar continuăm să o cerem. Frigul nu e mai puternic decât frica de ceea ce s-ar putea întâmpla dacă tăcem din nou. Nu știm cum se va încheia povestea acestor ordonanțe, dar politicienii vor ști că nu mai e ușor să-i păcălești pe români. Copiii din '89 au crescut, și demonstrează că „Nu toate generațiile pot fi furate", așa cum am văzut scris pe o pancartă, în mulțime. Știu că aceste rânduri sunt dominate de un avânt idealist, poate siropos, dar acum, aflându-mă printre miile de protestatari, mai mult ca niciodată sunt mândră să fiu românică.

LA FEL CA ALTE SUTE DE MII DE TINERI CARE AU IEȘIT ÎN STRADĂ ÎN CĂUTAREA DREPTĂȚII, SUNT UN OM CARE MUNCEȘTE ȘI PLĂTEȘTE TAXE, ȘI CARE ÎNCĂ MAI AȘTEAPTĂ CA CINEVA SĂ-I SPUNĂ ÎNTR-O ZI CĂ NU E NEVOIE SĂ EMIGREZE CA SĂ AIBĂ UN TRAI DECENT.

Cu puțin timp înainte de aceste evenimente, m-am simțit mândră să fiu femeie. „Marșul Femeilor" a avut loc pe 21 ianuarie și a fost o manifestație globală de o zi, fiind mai proeminentă în America, unde a obținut „titlul" de cel mai mare protest de o zi din istoria țării. Numai în Washington au ieșit în stradă aproximativ 500.000 de oameni, în timp ce, la nivel global, s-au estimat 4,8 milioane de protestatari. „Marșul femeilor" e mai mult decât o mișcare feministă – protestul a simbolizat protejarea legislației și politicilor referitoare la drepturile omului, drepturile femeilor, reforma imigrațiilor, drepturile LGBT, egalitatea rasială etc. Revoltele au fost îndreptate către președintele American, Donald Trump, imediat după instalarea sa ca președinte, în mare parte din cauza unor declarații ofensatoare la adresa femeilor. „Drepturile femeilor sunt drepturi umane" și „Construim poduri, nu ziduri" au fost două dintre cele mai populare scandări. Cea din urmă se referea la propunerea lui Trump de a închide granițele Americii. Între timp, acesta a semnat un ordin executiv pentru suspendarea stabilirii și intrării în SUA a imigranților din 7 țări, destabilizând valorile unei întregi națiuni.

Concluzia? Trăim vremuri haotice, nedrepte, violente. Dar există speranță, pentru că suntem mai treji ca niciodată. Introvertiți, rebeli, poeți, pesimiști, visători, iubitori de câini sau de pisici – suntem uniți, în stradă.

În fiecare lună îți prezentăm aici o celebritate, demnă de toată admirația ta. Pe cine admiri, cine te inspiră sau are un impact asupra vieții tale? Nominalizează „feminista/ feministul lunii" pe **cosmopolitan.ro**

FEMINISTA NOASTRĂ FAVORITĂ

Janelle Monáe

Printre primele amintiri ale lui **Janelle Monáe** se numără diminețile petrecute în brațele bunicii, ascultându-i poveștile despre trecut. Avea doar șase ani, dar deja se decisese că într-o bună zi și ea va deveni o povestitoare de succes.

PENTRU JANELLE, STILUL ESTE ULTIMA FRONTIERĂ ▸ VEZI FOTOGRAFIILE DE LA PAGINA 94!

A SCRIS PIESE DE TEATRU ȘI POEZII, a cântat și a participat la competiții de talente, pe care adesea le-a câștigat, dându-i banii mamei ei pentru a plăti factura la electricitate. 25 de ani mai târziu, Monáe e o cântăreață bine cotată, are propria ei casă de discuri, e activistă înfocată și tocmai și-a făcut debutul în cinematografie. „Nu m-am considerat niciodată doar cântăreață", spune ea. „Sunt o povestitoare care vrea să transmită povești nespuse, pline de înțeles, universale, în moduri de neuitat. Vreau să fac totul, să studiez totul, să-mi găsesc locul."

Primul ei rol îi dă exact această oportunitate: îi permite să spună o poveste extraordinară. *Moonlight*, unul dintre filmele nominalizate la Oscar anul acesta, ne prezintă istoria lui Chiron, un băiat de culoare care încearcă să-și descifreze sexualitatea. Monáe joacă rolul Teresei, mamă surogat a micuțului Chiron. Și nu e singurul film nominalizat la Oscar în care face un rol spectaculos – joacă și în *Hidden Figures*, alături de Taraji P. Henson și Octavia Spencer, povestea adevărată a celor trei matematiciene de culoare care au contribuit la trimiterea în spațiu a astronautului John Glenn în anii '60. La 31 de ani, cu trei albume lansate și șase nominalizări la Premiile Grammy, Monáe pare de neoprit. Cu aceeași înflăcărare, pasiune și ambiție abordează și munca de activist. E fondatoarea *Wondaland Arts Society*, pe care a creat-o atunci când a observat „cât de puține femei antreprenor sunt în industria muzicală, femei capabile să înțeleagă, să dezvolte și să promoveze artiști inovatori, cărora le pasă de comunitate și se străduiesc să redefinească creativitatea în muzică". E și o ferventă susținătoare a interzicerii armelor și o voce fervent în campania *Black Lives Matter*. Anul trecut a susținut un concert alături de Stevie Wonder, câștigurile fiind donate pentru a rezolva criza apei din Flint, Michigan, iar la începutul anului a participat la Women's March din Washington. „Vreau să redefinesc ce înseamnă să fii tânăr, de culoare, sălbatic și liber în America", explică ea. Deloc surprinzător, nu e fan Donald Trump. „Milenialii nu vor fi reduși la tăcere – noi suntem forța acum. Nu le vom permite celor care vor să facă America mare din nou să preia conducerea. Pentru că Trump înțelege să facă asta oprimând femeile și minoritățile, creând ură. Nu-i vom permite să conducă lumea, chiar dacă el crede că o face deja."

FOTO: GETTY IMAGES, REX FEATURES
TEXT: ROXANA COSTIN

splend'or
pasiune pentru bijuterii

be in time
time for fashion

B&B
collection

SHOP ONLINE
bb-shop.ro

COSMO GUY

De cine-ți place? Scrie-ne pe **cosmopolitan@burda.ro** și poți citi despre el pe pagina aceasta!

IAN SOMERHALDER

A făcut statutul de bad boy să pară... sângeros de bun în cele opt sezoane ale seriei *Jurnalele vampirilor*. COSMO i-a smuls câteva impresii înainte de marele final al seriei, pe 10 martie.

SEX LA NIVEL ÎNALT

„Cea mai bună lecție pe care am învățat-o: Fii responsabil; Folosește-ți sexualitatea cu bunătate."

UMOR DE TOALETĂ

„În prima zi de filmare la *Jurnalele vampirilor*, am mers în cabina lui Paul Wesley și i-am pus o pungă de plastic pe toaletă. Am făcut o treabă impecabilă – am verificat fiecare unghi. Dar după ce am plecat, mi-am dat seama că e posibil să fiu nevoit să lucrez ani întregi alături de tipul ăsta. Așa că am fugit și am rupt punga. Slavă Domnului că am făcut-o – ăla a fost un moment definitoriu pentru relația noastră de prietenie."

EFECT DRAMATIC

„Ideea de a fi cu un bad boy a fost întotdeauna atrăgătoare pentru fete, dar de fapt ele își doresc adrenalină și dramă, de-aia sunt atrase de genul acesta de bărbat. Tipii răi sunt teribil de egoiști. Sunt vampiri de energie – dar pot să-ți ia doar atât cât le permiți tu."

DESTUL DE COOL

„Nimeni nu se pricepe mai bine ca mine la a-și face o mască facială din argilă, bând în același timp și o sticlă de vin. Femeile apreciază un bărbat care-și rupe din timp pentru a se răsfăța și a avea grijă de el."

COMPORTAMENT MODEL

„Am crescut alături de femei inteligente și iubitoare, iar tatăl meu a fost un clasic gentleman din sud. M-au educat bine, dar e suficient să faci una sau două greșeli ca să înveți că respectul e cel mai important într-o relație."

FOTO: GETTY IMAGES.
Text: Roxana Dobriță

BMW X4 xDrive20d: Consum carburant (l/100 km): mixt 4.9, urban 5.3, extra urban 4.7; emisii CO_2 (g/km): 129.

BMW X4

www.bmw.ro

Plăcerea de a conduce

xDRIVE. INDIFERENT DE VREME.

EDIȚIA LIMITATĂ "CONTROL X" PENTRU BMW X4. LA DEALERUL TĂU BMW.

APAN Motors Brăila
www.bmw-apan.ro

APAN Motors Iași
www.bmw-apan.ro

Auto Cobălcescu București
www.bmw-autocobalcescu.ro

Automobile Bavaria București
www.bmw-bavaria.ro

Autotransilvania Cluj
www.bmw-cluj.ro

Banat Car Timișoara
www.bmw-timisoara.ro

Bavaria Motors Constanța
www.bmw-constanta.ro

Contempo Cars Brașov
www.bmw-bv.ro

Contempo Cars Sibiu
www.bmw-sb.ro

Group West Motors Satu Mare
www.bmw-grupwest.ro

Grup West Premium Oradea
www.bmw-grupwest.ro

MHS Motors București
www.bmw-mhs.ro

Proleasing Motors Ploiești
www.bmw-proleasing.ro

GARGANTUA KISELEFF. O EXPERIENȚĂ SENZORIALĂ COMPLETĂ

Grupul Gargantua, care include localurile cu același nume – Gargantua Grădina Icoanei și Gargantua D'Oro, a deschis un nou restaurant sub brandul Kiseleff , în imediata apropiere a Pieței Victoriei.
Cu siguranță unul dintre cele mai elegante restaurante din București, Gargantua Kiseleff are un decor în care se amestecă nuante puternice, combinații de tapițerii și țesături diferite, detalii geometrice și lumini subtile. Meniul și cocktailurile speciale te vor surprinde cu siguranță. În plus, te așteaptă și o selecție rafinată de vinuri de pe toate cele șapte continente. Gargantua Kiseleff este locul potrivit pentru întâlniri de business sau cu prietenii, fiind un spațiu rafinat și primitor.
Adresa: Strada Monetăriei nr. 12, București.

EȘARFA, MAI MULT DECÂT UN ACCESORIU, O DECLARAȚIE!

Eșarfa este o declarație despre tine, despre emoțiile, gândurile, dorințele tale. Este o traducere în culori a personalității tale, iar cel mai grozav lucru este că poți avea oricât de multe eșarfe dorești, tot atâtea câte stări vrei să experimentezi.
Colecția Reverie de la Efemere, un brand românesc nou și îndrăznet, constituie un îndemn de a deschide poarta imaginației și a îndrăzni să visezi despre tine, în cele mai frumoase forme și culori. Fiecare piesă reprezintă un mesaj al brandului pentru tine, de altfel un îndemn să crezi în cine ești, în unicitatea ta, ca persoană. Le Talisman, Le Mystere sau La Magie sunt declarații vădite despre frumusețea vieții, despre tot ce înseamnă bucuria de a iubi și a te prețui. Descoperă universul eșarfelor Efemere pe www.efemere.com alături de surprizele oferite la achiziționarea oricărui produs din colecție.

BIJUTERII UNICE&AMINTIRI PREȚIOASE ÎN NOUA COLECȚIE DE ZIUA MAMEI DE LA PANDORA

COLECȚIA DE ZIUA MAMEI 2017 de la PANDORA cuprinde motive clasice reinterpretate și bijuterii finisate manual, atent meșteșugite, realizate din argint 925. Cu ocazia sărbătorilor începutului de primăvară – Mărțișorul și Ziua Mamei –, te vei simți mândră să dăruiești aceste bijuterii femeilor dragi din viața ta, care le vor prețui mereu. În noua colecție, stilul vintage este combinat cu farmecul contemporan și materiale de cea mai înaltă calitate, în designuri inovatoare și rafinate marca inconfundabilă PANDORA, care reflectă strălucirea și stilul fiecărei femei, permițându-i să exprime întregii lumi ce crede și ce simte. Creațiile cu noduri împletite și-au făcut apariția curajoase și luminoase pe podiumurile de modă ale sezonului. În *Seria Noduri strălucitoare ale iubirii*, liniile complexe de împletituri sunt luminate de elegantul argint 925 și împodobirile cu pietre, simbolice pentru iubirea puternică.

DECOPERĂ COLECȚIA ANIVERSARĂ GUESS

Brandul Guess sărbătorește anul acesta 35 de ani de la înființare. Colecția aniversară aduce în prim plan jeansii. Noua colecție îmbină elemente moderne cu elemente vintage, aducând în magazine o gamă variată de jeanși, fuste, jachete, veste și cămăși. Toate acestea sunt disponibile în 2 variante: oversized și fitted. Colecția este disponibilă atât în magazine, cât și pe www.unicbrands.ro.

CE CUMPERI & CUM PORȚI

5 PIESE HOT
PENTRU PRIMĂVARĂ

Sezonul acesta, atitudinea este la putere... Și asta datorită puternicelor influențe provenite din moda anilor '80 și '90. Noile obsesii vestimentare care vor face legea în garderoba ta de primăvară sunt inspirate din cele mai stylish apariții de pe catwalk. Iată-le:

Fotografii de Victor Oancea
Realizat de Amir Doboș

Sacou din lână virgină, MM6 Maison Margiela, 2.100 lei, Entrance; hanorac din poliester cu aplicații din mărgele și cristale, 990 lei, tricou din poliester cu aplicații din mărgele și cristale, 750 lei, și fustă din poliester, 1.900 lei, toate Pinko. Icon; sepcă din bumbac cu aplicații metalice, Diesel, 338 lei; cercei placați cu aur, Sofija, 629 lei, Victoria 46; cercei din oțel inoxidabil, H&M, 59,90 lei; geantă din piele, Furla, 660 lei; șosete din poliamidă și elastan, Freddy, 69,90 lei set 3 perechi, și ghete din piele, Fenty Puma X Rihanna, 1.712 lei, Sport/Couture.

1

2

3

4

#1 SACOUL OVERSIZE

Revenirea în forță a influențelor 80's aduce în prim-plan noul sacou, prin proporții exagerate, siluete „boxy" cu accente pe umeri și tăieturi retro. Inspiră-te din colecțiile **Céline**, **Balenciaga** sau **Saint Laurent** pentru o abordare cât se poate de actuală a acestei piese. **1. Topshop, 140 lire; 2. Guess, 1.442 lei; 3. Nissa, 499 lei; 4. Zara, 229,90 lei**

TIPS!

MIX&MATCH: ALEGE CATIFEA FLUIDĂ ȘI PIESE CU ALURĂ SPORTY, UȘOR DECONSTRUIT, PENTRU UN SUPER-LOOK ACTUAL.

#2 PANTALONII DIN CATIFEA

Mai degrabă un material reprezentativ pentru sezonul rece, catifeaua rezistă și „la cald", în croieli fluide și nuanțe vibrante regăsite în colecțiile **Victoria Beckham**, **Cushnie et Ochs** sau **Y/Project**. Devenită must-have, catifeaua noului sezon este ușoară, drapată sau plisată și în foarte multe culori. Poartă pantalonii din catifea tot cu catifea, pentru un fashion statement veritabil!

1. H&M, 229 lei; 2. Lanidor, 99 lei; 3. Mango, 199,90 lei; 4. Zara, 89,90 lei

Jachetă din doc, Bogdan Drută, 400 lei; cercei din oțel inoxidabil și cristale, Tria Alfa, 420 lei, și body din catifea de mătase, Norina ST., 320 lei, ambele magazin Victoria 46; pantaloni din poliester, Zara TRF, 149,90 lei; chocker din poliester și fir metalic, 59,90 lei, și papuci din piele și material textil, 129 lei, ambele H&M; geantă din piele și poliester, 475 lei, Guess; șosete din poliamidă și elastan, Freddy, 69,90 lei set 3 perechi, magazin Sport/Couture.

#3 ROCHIA ÎNFLORATĂ

Omniprezente odată cu venirea primăverii, printurile florale se reinnoiesc prin dispunerea oversized, pentru un impact vizual puternic. **Gucci**, **Alexander McQueen** sau **Coach** au „înăsprit" efectul acestora prin accente edgy. Poartă rochia înflorată cu piese de inspirație sport, pentru un look uber-cool.

1. MSGM, 210 euro, *farfetch.com*; 2. Nissa, 449 lei; 3. Gerard Darel, 195 euro; 4. Marella, 1.190 lei, *fashiondays.ro*

1

2

3

4

Jachetă reversibilă din poliester, 399 lei, și pantaloni din poliester, 159 lei, ambele H&M Studio; rochie din viscoză, Just Cavalli, 2.145 lei, Sport/Couture; cercei din oțel inoxidabil, Tria Alfa, 360 lei, Victoria 46; choker din denim cu aplicații din broderie, 59 lei, și portofel din piele ecologică, 99 lei, ambele Aldo; pantofi sport, Adidas X Stella McCartney, 445 lei.

Vestă din denim și viscoză, 1.590 lei, și pantaloni din viscoză și acetat, 1.250 lei, ambele Elisabetta Franchi, Icon; cămașă din poplin, Zara, 99,90 lei; cercei din oțel inoxidabil, H&M, 89,90 lei; geantă din pvc, Furla, 330 lei.

#4 CĂMAȘA ASIMETRICĂ

Un micro-trend ce a început în New York, dar care a reușit să acapareze catwalkurile cât și zona de street style, noua cămașă este croșetată, deconstruită, cu mâneci extra-lungi, cut-out sau cu detalii fluide așa cum o regăsim în colecțiile **Victoria Beckham**, **Jacquemus** sau **Alexander Wang**. Poart-o cu denim pentru un look relaxat, dar adaugă accente de culoare pentru un efect ultra-stylish.

1. Mango, 159,90 lei; 2. Bershka, 79,90 lei; 3. COS, 275 lei; 4. H&M, 129 lei

1

2

3

4

Jachetă din poliester, 410 lei, și pantaloni din poliester, 341 lei, ambele Adidas X Pharell Williams; pulover din bumbac și acril, Diesel, 860 lei; fustă din voal de mătase, Studio Cabal, 388 lei, Victoria 46; choker din oțel inoxidabil și aplicații din sticlă, Aldo, 159 lei; brățări din acetat, 340 lei fiecare, și geantă din piele, 1.330 lei, toate Furla; mănuși din poliamidă și poliuretan, Adidas X Stella McCartney, 228 lei; pantofi din piele, material textil și aplicații din cristale, Pinko, 1.250 lei, magazin Icon.

Model: Andreea Micu/ Mur Model Management
Machiaj: Cecilia Rentea
Coafură: Adonis Enache

TIPS

DE LA NUANȚELE SOFT PÂNĂ LA CELE VIBRANTE, CULOAREA VEDETĂ A ACESTUI SEZON ESTE ROZUL (CHIAR ȘI PENTRU UN TRENING!)

PANTALONII DE TRENING

Deja prezentă de câteva sezoane, influența sport capătă valențe elevate prin detalii cu alură atletică, așa cum am văzut în colecțiile **Joseph, Loewe** și **Stella McCartney**. O simplă pereche de pantaloni nu este de-ajuns, updatează-ți outfitul prin asocieri luxoase și suprapuneri de efect.
Poartă un costum de trening cu fustă din voal peste și cel mai șic pulover și nu-ți fie teamă să mixezi diferite tipuri de imprimeuri - printul încă funcționează!
1. Adidas X Rita Ora, 299,90 lei; 2. H&M, 99,90 lei; 3. Fenty Puma by Rihanna, 225 dolari; 4. Zara, 99,90 lei

1

2

3

4

Sezonul Sărbătorilor s-a încheiat demult, dar hai să scoatem de la naftalină pantofii cu glitter, geanta împodobită cu cristale sau rochia cu paiete – da, le poți purta și în ținute care nu strigă neapărat „party"! Tot ce le trebuie acestor piese ca să facă impresie bună și primăvara este puțin layering inteligent. Iată mai jos 6 moduri șic pentru a le reutiliza.

THE #AFTERPARTY!

Cercei, Parfois, 27,90 lei

Botine, Nasty Gal, *nastygal.com*, 930,94 lei

Trenci, Zara, 499,90 lei

Pantaloni, Guess, 390 lei

Inel Meli Melo, 24.99 lei

Ochelari, Kyme, *kymesunglasses.com*, 310 euro

#1 TOCURILE DE SEARĂ

Dacă ți se par prea „serioase", trece-le într-o „zonă" șapteze-cistă, solară, purtându-le cu pan-taloni evazați și tunică colorată. Nu uita de ochelarii de soare cu rame inedite, nelipsiți din garde-roba ta de primăvară.

Pulover, Tommy Hilfiger, 809 lei

Cercei, Pandora, 249 lei

Geantă, Michael Kors, 1.390 lei

Tenisi, Le Coq Sportif, 419 lei, magazin Otter

Fustă, H&M, 59,90 lei

#2 GEANTA CU ORNAMENTE

Dacă ți se par prea „serioase", trece-le într-o „zonă" șapteze-cistă, solară, purtându-le cu pan-taloni evazați și tunică colorată. Nu uita de ochelarii de soare cu rame inedite, nelipsiți din gard-eroba ta de primăvară.

Geantă, COS,

Mocasini, Giuseppe Zanotti, magazin Distinto, *preț la cerere*

Cardigan, Mango, 229 lei

Pantaloni, Stefanel, 590 lei

Inel, Pandora, 199 lei

#3 MOCASINII DE PARTY

În martie, dă un refresh pantofilor metalizați pe care i-ai purtat de Sărbători, asociindu-i cu pantaloni albi și un chimono într-o culoare primăvăratică.

FOTO: PR. Stilism: Anca Stănculescu

#4 LITTLE BLACK DRESS

Cine spune că un LBD se poartă numai la petreceri sau cocktailuri cu ștaif? Scoate „micuța" ta rochie neagră din sfera eleganței desăvârșite purtând-o cu pantofi sport și o jachetă din jeans. Efectul va fi foarte fresh!

Jachetă, Zara, 349,90 lei

Ochelari, H&M, 39,90 lei

Pantofi sport, Adidas, 819 lei

Bluză, Fenty, 930 lei, Rihanna X Puma

Beretă, Gucci, 1.216 lei, *luisaviaroma.com*

Rochie, Manuri, 675 lei

Rochie, H&M, 229 lei

#5 ITEMUL DIN CATIFEA

Când vine vorba de catifea, pentru a o duce într-o zonă primăvăratică, cea mai bună mișcare este să-i asociezi texturi mai casual, cum ar fi denimul sau jerseul.

Șapcă, KTZ, *farfetch.com*, 544 lei

Pantaloni, Zara, 199,90 lei

Pantofi sport, Benvenuti, 249 lei

Rucsac, Gigi X Tommy Hilfiger, 739 lei

Geantă, Guess, 610 lei

#6 ROCHIA CU PAIETE

Prețioasa rochie cu paiete capătă o alură street style dacă îi asociezi accesoriile care aparent nu i se potrivesc – jambiere până la genunchi, un rucsac haios, o șapcă de rapper autentic. Încearcă și tu!

Șosete, American Apparel, *americanapparel.com*, 43 lei

Sandale, Aldo, 379 lei

Pălărie, Parfois, 79,90 lei

OUTFIT PENTRU JOBUL VISAT:

Ce look adopți când vrei să lucrezi ca... **PR Specialist**

ADRIANA CHIPER, PR Specialist

Ochelari de soare, Thom Browne, magazin Sunglasscurator, 3.039 lei

Ruj, M.A.C Viva Glam Ariana Grande, 84 lei

Mantou, Zara, 399,90 lei

„ACCESORIUL MEU FAVORIT A FOST DINTOTDEAUNA CEASUL."

Ceas, Bailmain, magazin Kultho, 1.469,99 lei

Cămașă, See By Chloé, *farfetch.com*, 1.212 lei

„ADOR SIMPLITATEA TINUTELOR CU ACCENTE STYLISH."

TenișI, Converse, magazin Collective, 449,99 lei

Jeanși, H&M, 199 lei

Cămașă, H&M, 129 lei

Geantă, Maison Margiela, *farfetch.com*, preț la cerere

„NUANTELE NEUTRE MĂ CARACTERIZEAZĂ – ALB, NEGRU, BEJ, KAKI."

Sandale, Smiling Shoes, 590 lei

FOTO: PR, ARHIVA PERSONALĂ. Text și stilism: Anca Stănculă

DRESS CODE: „Cămășile albe bărbătești, tricourile albe, ochelarii de soare, itemurile din piele și rochiile cu linii feminine, structurate, ocupă un loc important în garderoba mea. Pentru evenimentele importante adopt un stil minimal, neutral, classy timeless... și chic casual, atunci când am o zi mai relaxată. Port tocuri, dar și pantofi sport, în funcție de întâlnirile programate."

SHOPPING... „Achiziționez multe piese mai deosebite online, de pe *farfetch.com*, dar și din târguri vintage. În București, am câteva locuri preferate: *sunglasscurator.com*, Andra Andreescu, Ioana Ciolacu, Entrance, Raionul 4, Smiling Shoes."

INVESTEȘTE ÎN... „Sfatul meu e să investești în accesorii de calitate: în genți și încălțăminte care pot schimba radical o ținută. Dacă faci economii, este bine să te rezumi să cumperi numai piese timeless și piese care îți lipsesc cu adevărat din garderobă. Altfel, mie îmi plac brandurile Maison Martin Margiela, Acne, Céline și Zadig & Voltaire. Am câteva itemuri de rezistență de la fiecare. Piesa la care țin cel mai mult este o rochie neagră semnată Ann Demeulemeester."

MACHIAJ DE BUSINESS: „Machiajul meu este întotdeauna discret și fresh. Produsele mele preferate sunt: fondul de ten Laura Mercier, mascara Helena Rubinstein și lip glossul în nuanțe calde de nude și roz pal, de la M.A.C sau Giorgio Armani."

REFRESH ANTISTRES: „Pentru un refresh total când ai o zi grea, îți recomand să faci o pauză – să citești ceva care te face să zâmbești, să folosești apa termală și să îți retușezi machiajul."

SECRETUL UNUI LOOK RADIANT: „Când lucrezi în domeniul meu, părul și manichiura trebuie să fie mereu impecabile. În rest, poartă outfit-uri care să se potrivească cu personalitatea ta și în care să te simți confortabil, alege din tendințe doar ce îți se potrivește, iar dimineața când ieși pe ușă, nu uita să zâmbești și să ai încredere că vei avea o zi bună."

De 2 ori stylish

Să îți asortezi ținuta cu cea a iubitului nu e întotdeauna dorky... Sunt momente în care chestia asta poate fi chiar simpatică! Urmează exemplul vedetelor și află cum puteți să vă coordonați ținutele cu stil.

TU

Jenșii simpli, albaștri, combinați previzibil cu un tricou negru pot părea banali... Nu și dacă adaugi accesorii de senzație. Alege niște papuci interesanți, o bască franțuzească sau ochelari de soare funky.

EL

Sugerează-i să asorteze jeanșii casual cu un pardesiu croit la dungă și, eventual, să poarte și un hanorac pe sub el! Fă-i cadou o pălărie interesantă și convinge-l că îi stă foarte bine.

Șapcă, Eugenia Kim, *farfetch.com*, 465 lei

Brățară, Thomas Sabo, magazin Be in time, 360 lei

Bluză, Zara, 89,90 lei

Jeanși, H&M, 159 lei

Cercei, Meli Melo, 19,99 lei

Ochelari Kyme, *kymesunglasses.com*, 173 euro

Geantă, Mango, 159,90 lei

Papuci, Nissa, 299 lei

Ceas, Certina, magazin B&B Collection, *preț la cerere*

Mantou, Zara, 249,90 lei

Hanorac, H&M, 139 lei

Pălărie, Zara, 129,90 lei

Jeanși, Guess, 620 lei

Ochelari, Ray Ban, magazin Optiplaza, 599 lei

Geantă, Mango, 229,90 lei

Pantofi sport, Nike, 469,99 lei

PANE LOTT

OLIVER CHESNE

FOTO: SPLASH NEWS, PR. Stilism: Arco Stavuidi

Style Wars:
PANTALONII ÎN DUNGI

În martie, uită de animal print sau alte imprimeuri, sezonul acesta dungile sunt la putere! Practici și versatili, pantalonii în dungi sunt la îndemână când vrei să abordezi acest trend. **Anca Stăruială**, Fashion Editor, și **Amir Doboș**, Fashion Director, îți arată cum să integrezi acest trend în ținute COSMO, fie că ai un stil ultra-cool sau unul glam-chic.

AMIR DOBOȘ

„Prin lookul propus vreau să îți arăt că nu trebuie să-ți fie teamă să porți dungi din cap până-n picioare, poți controla efectul vizual al întregului look prin alternarea diferitelor tipuri de dungi."

ANCA STĂRUIALĂ

„Dungile mă duc cu gândul la stilul de inspirație marinărească, la Coco Chanel și Jean Paul Gaultier, așa că am ales în completare ițemuri și accesorii cu un aer parizian, școlăresc. Voilà!"

FOTO: PR
Stilism: Anca Stăruială și Amir Doboș

BENVENUTI

DESPRE AUTOARE:
Alina Aliman este jurnalist și blogger la *www.dreamingof.net* – chestii cool, locuri frumoase, experiențe delicioase & povești interesante. Urmărește-o și pe Instagram **@blog_dreamingof**

Gwyneth Paltrow, la inaugurarea LVMH Tower, New York, 1999

LECȚIA DE ISTORIE:

CELE 50 DE UMBRE ALE CHOKERULUI

L-au purtat divele anilor '90. În ultimul sezon, au revenit în forță pe podiumuri și în viața fashionistelor. Însă chokerul n-a fost mereu asociat lookului gothic sau grunge; în istorie, accesoriul s-a regăsit atât în revoluția franceză, în portretele prințeselor, dar și în ținuta... prostituatelor.

KENDALL JENNER

LANVIN

TRUSSARDI

Mick Jagger, în timpul unui concert Rolling Stones din Hyde Park/ Londra, în 1969.

LA PRIMA VEDERE, CHOKERUL PARE A FI DOAR… UN ȘIRET. Pe care, recunosc, nu l-am iubit prea mult; mi s-a părut prea mult asociat cliseelor sado-maso, prea ostentativ și prea greu de purtat într-un mod care să nu aducă a Paris Hilton sau Rihanna. Istoria (nu atât de recentă) a acestor bijuterii ne demonstrează însă că chokerele au arătat la fel de bine lângă rochii de bal, cu un tutu din tul, cu un sari sau chiar asortat costumului Evei.

Origini ritualice în timp. În estul Africii, chokerele jucau un rol important în diferite ritualuri practicate de către triburile Massai. În cultura lor, aceste coliere nu aveau doar rolul de înfrumusețare, ci aveau o simbolistică specială, legată de căsătorie și de statutul social. Tot în diverse ritualuri erau folosite chokerele și de către Native Americans. Confecționate în principal din os, mărgele din sticlă, scoici, uneori cu medalioane agățate de ele, chokerele erau investite cu puteri magice, de protecție a luptătorilor. Istoria colierului choker datează de multe mii de ani, începând cu primele civilizații ale lumii, (Imperiul Sumerian în Mesopotamia, și Egiptul Antic). Femeile obișnuiau să poarte bijuterii pe părțile corpului care aveau nevoie de protecție: gât, cap, brațe și șolduri. Se credea că pe lângă protecție, aceste bijuterii ofereau și puteri speciale.

Franța, patria modei. Revenind în timpuri mai apropiate, în timpul Revoluției Franceze (1798), femeile purtau panglici roșii strânse în jurul gâtului pentru a aduce un omagiu celor uciși de ghilotină. Colierul choker și alte accesorii inspirate de ghilotină au fost mai apoi purtate la baluri organizate pentru familiile victimelor ucise în acest mod. Aceste petreceri deveniseră atât de populare, încât unii oameni mințeau că aveau rude ucise doar pentru a primi o invitație la bal. Moda franceză se propagă rapid și în Anglia, unde modelul fundei de la gât este adaptat, curtezanele engleze adăugându-i câte o camee sau o piatră prețioasă la mijloc.

Prințese, balerine și prostituate. Pare o alăturare oarecum improbabilă, însă în toate aceste medii, chokerele erau la mare căutare. Picturile acelor ani înfățișează femei dezbrăcate purtând doar un șiret înnodat la gât (Manet și al său tablou *Olympia*), în timp ce balerinele lui Degas poartă, în anumite tablouri, același tip de accesoriu.

Începând cu anii 1800, chokerele au început să fie purtate de către doamnele din familiile nobile din epoca victoriană. Alexandra, prințesa de Wales (1844-1925) purta adesea astfel de coliere (cu perle, catifea și pietre prețioase) pentru a acoperi o cicatrice de pe gât. Ea spune că a fost influențată și de călătoriile sale în India unde a remarcat acest tip de accesoriu la gâtul unor femei din Bombay, cărora le completa ținuta tradițională, alături de colierele purtate pe cap și cercei bogat împodobiți de la urechi. În scurt timp, doamnele bogate au început să o copieze pe prințesa Alexandra, purtând la rândul lor chokere. Bijuteriile se rafinează, apar chokerele late, din metale prețioase (aur, argint), colierele duble la baza gâtului din perle sau din dantelă atent lucrată, împodobite cu medalioane sau pietre prețioase. În aceleași vremuri, doamnele din înalta societate din Austria și Germania au început să poarte aceste coliere, remarcând că ele au rude ucise doar pentru a primi o invitație la bal. Moda franceză se propagă rapid și în Anglia, unde modelul fundei de la gât este adaptat, curtezanele engleze adăugându-i câte o camee sau o piatră prețioasă la mijloc.

Anii 1940. A mai trecut un secol până ce chokerele au revenit în modă. Însă în America acestor ani, dog collars, cum au fost numite de către criticii de modă (revista *Life* chiar dedică un întreg număr acestui trend controversat, cu mai multe actrițe surprinse) au prins din nou avânt și și-au făcut loc în garderobele fashionistelor. Dantelă, catifea, broșe cu camee, perle, diamante: nicio posibilitate nu e exclusă de moda acelor ani.

Chokere masculine în muzică. Dacă la Hollywood mai degrabă actrițele erau adeptele acestei mode, în lumea muzicii soliștii rebeli le integrează în ținutele de scenă. Trebuie să ne amintim de celebrele fotografii cu Mick Jagger, Jimi Hendrix, Iggy Pop și David Bowie purtând cele mai strălucitoare și trăsnite chokere cu putință.

Anii 1990. Sunt acei ani în care moda chokerelor este cu adevărat înfloritoare. Însă, departe de eleganța catifelelor și perlelor sau de prețiozitatea diamantelor, chokerele anilor '90 sunt din fire de cânepă, scoici, din plastic, imitând tatuajele sau chiar… cu ținte, imitând până la confuzie o zgardă de câine. Le vedem purtate de Paris Hilton, Christina Aguilera, Britney Spears, Gwyneth Paltrow, Jennifer Love-Hewitt, Gwen Stefani și chiar Lenny Kravitz.

Anii 2016-2017. Chokerele se întorc pe catwalk, ceva mai rafinate, și invadează garderoba tuturor aspirantelor la cele mai inspirate selfie-uri pe Instagram. Le-am văzut la Chanel, la Gaultier, la Loewe, Nina Ricci, sunt cu șnururi din catifea cu sau fără medalion, din șiret de mătase dublu, cu perle, din metal masiv și rigid, acoperite cu pietre, elastice, din material sau late, ca niște eșarfe supradimensionate. Le zărim aproape în orice instantaneu de street style cu Gigi Hadid sau Kendal Jenner și le-am văzut în varianta exagerată în videoclipul lui Beyoncé, *Formation*, și mai nou, în colecțiile masculine (la Gucci, Louis Vuitton, Phillip Lim). Să fie acesta următorul capitol din istoria de sute de ani a chokerului? Vom vedea.

FOTO: IMAXTREE, GETTY IMAGES, REX FEATURES.

NANCY REGAN

JAQUELINE KENNEDY

MICHELLE OBAMA

MELANIA TRUMP

Politica trece, moda rămâne?

Au curs Tweeturile și s-au aglomerat reacțiile de protest de pe rețelele de socializare după discursul de învestire a noului președinte american. Însă aproape la fel de multe au fost și comentariile referitoare la ținutele abordate de **Prima Doamnă, Melania Trump**. **Theresa May**, **Hillary Clinton** și **Angela Merkel** n-au scăpat nici ele de critici. Ceea ce dovedește, încă o dată, că poate moda nu guvernează lumea politicii, dar cu siguranță îi mai adaugă un strop de sare și piper.

Statele Unite ale Primelor Doamne

Mă gândesc că trebuie să fi fost tare neplăcut pentru Melania, fost model, deci cu o îndelungată relație cu moda, să i se refuze pur și simplu… accesul la designeri. Pentru că, cine ar fi crezut, criticile împotriva lui Donald Trump s-au răsfrânt sever și asupra garderobei Primei Doamne. Dar să detaliem. În acel moment când victoria lui Donald Trump a fost anunțată ca fiind sigură 100%, câțiva designeri și-au exprimat refuzul de a colabora cu Melania pe durata anilor în care își va juca rolul la Casa Albă. Designerul Sophie Theallet a fost prima care a declarat public că nu se va asocia cu Melania, motivând: „Retorica rasistă, sexistă și xenofobă care a dominat campania soțului ei sunt incompatibile cu valorile după care îmi ghidez viața". Pe rând, pe lista celor care au vrut să anunțe că stau departe de Capitoliu (a se citi, mai atent, stau departe de Donald Trump și politicile lui contestate) s-au numărat Christian Siriano, Marc Jacobs, Tom Ford, Philip Lim, Derek Lam, Humberto Leon (Kenzo, Opening Ceremony), Timo Weiland și Naeem Khan.

Scor 1-0 pentru designeri. S-a întors oare roata, odată ce alegerile au fost câștigate? Vocile vehemente ale protestatarilor s-au mai oprit? Aparent… e OK să fii foarte vehement, dar America e o țară capitalistă prin definiție. Da, chiar și în modă. Industria modei a păstrat o vreme tăcerea. Cei mai mulți dintre designeri (mai ales cei americani) preferând să răspundă cu „no comment" la întrebările mass-media despre viitoarea relație a modei cu politica SUA. În cele din urmă, Tommy Hilfiger a spart gheața și comentariul său „n-ar trebui să politizăm moda" a arătat, subtil, că și moda e o industrie și că, uneori, să mergi împotriva curentului poate fi o soluție nu tocmai inspirată pentru business.

Astfel, designerul Nicole Miller a declarat că n-ar avea nimic împotrivă să o îmbrace pe Melania Trump. „Melania obișnuia să vină în atelierul meu pentru castinguri. Arată bine în orice tip de haine, are atitudinea potrivită să le poarte. Cred că ar fi bine pentru industria de modă americană în general dacă i-am da o șansă", spunea aceasta. Vocea ei n-a mai fost singulară. Carolina Herrera și Diane von Furstenberg au declarat apoi că, dacă li s-ar oferi posibilitatea, ar fi onorate să o îmbrace pe Prima Doamnă a Americii. „Cred că poziția de Primă Doamnă e una care trebuie respectată și am fi onorați dacă ni s-ar cere să creăm ceva special pentru ea", declara designerul Thom Browne pentru publicația WWD. „Ca designer, trebuie să ai grijă la echilibrul foarte fin dintre modul în care îți exprimi opiniile și felul în care te raportezi la baza ta de clienți. Pentru că, dacă îi pierzi pe aceștia, opiniile tale nu mai valorează mare lucru", sublinia Miller.

Scor egal. Remiza? Jucată la ceremonia de investire. Cu sau fără sprijinul designerilor, Melania a devenit Prima Doamnă a Americii, iar „Ce va purta Melania Trump la ceremonia de învestire?" a fost o întrebare care a generat o doză serioasă de speculații și chiar și câteva mici scandaluri. Răspunsul a venit, în sfârșit, la final de ianuarie – Melania a purtat o ținută Ralph Lauren la ceremonia de învestire. Alegerea Melaniei este una simbolică din mai multe puncte de vedere. În primul rând, este un omagiu adus Statelor Unite ale Americii, Ralph Lauren fiind o casă de modă americană cu o tradiție ce datează din 1967. Mai mult, având în vedere speculațiile conform cărora Hillary Clinton urma să poarte de asemenea o ținută semnată Ralph Lauren, alegerea Melaniei trimite un mesaj de pace și unitate. Nu în ultimul rând, Melania a oferit un omagiu lui Jacqueline Kennedy, care în 1961, la învestirea soțului sau, John F. Kennedy, a purtat o ținută similară, în aceeași nuanță de bleu. Croiala ținutei Melaniei (care a fost creată pe comandă) trădează influențe ale esteticii anilor '60: jacheta cocon cu mâneci trei sferturi și lungime până sub genunchi omagiază stilul lui Oleg Cassini, un favorit al lui Jackie O.

Am putea să plecăm urechea și la alte picanterii. Cum ar fi că Anna Wintour a făcut o vizită într-unul din turnurile Trump pentru a discuta despre garderoba Primei Doamne, că până la urmă Melania ar putea să-și cumpere oricând o ținută chiar de la designerii protestatari. Iar francezul Jean Paul Gaultier subliniază perfect într-o declarație pentru *US Magazine*: „Ca să fim sinceri, dacă te raportezi la convingerile politice și declarații, probabil că există doar câțiva oameni pe care i-ai îmbrăca. Dar Melania Trump se îmbracă foarte bine, n-am nimic

Cele mai bine îmbrăcate first ladies din istorie au fost: Eleanor Roosevelt (căreia nu-i lipseau mănușile elegante), Mamie Eisenhover (cu rochiile ei de prințesă), Jaqueline Kennedy, Nancy Reagan (adora pur și simplu să-și asorteze toate accesoriile) și Michelle Obama.

FOTO: GETTY IMAGES, REX FEATURES.
Text: Alina Alman

să îi reproșez din acest punct de vedere; nu e o chestiune de politică. Nu știu cine o sfătuiește în ceea ce privește alegerea ținutelor, dar dacă mi-ar cere să îi fac o rochie, as zice de ce nu? Nu este acesta obiectivul meu principal în următoarea perioadă, dar fac haine, așa că… de ce nu?"

Victime colaterale ale politicii

Melania Trump nu e singura victimă colaterală a dezaprobării pentru acțiunile soțului ei. Și fiica lui Donald Trump, Ivanka, și-a văzut în câteva luni scăzând dramatic vânzările hainelor care îi poartă numele. Campania de boicotare #GrabYourWallet (inspirată de comentariile sexiste ale lui Trump) a inclus în America toate produsele din linia Ivankăi Trump și toate magazinele care le vindeau. Pe listă erau marile Nordstrom, Macys, Bloomingdale sau Amazon. În același timp, pantofii sport New Balance au avut o soartă și mai dură, numeroși consumatori dându-le pur și simplu foc după ce compania și-a exprimat sprijinul pentru campania lui Donald Trump. Câteva dintre magazine au exclus de pe lista designerilor comercializați liniile de îmbrăcăminte ale Ivankăi. Dar să nu uităm ce-am spus și mai devreme: SUA e o societate capitalistă. „Cât vreme vor exista cumpărători, nu vedem nici o motivație reală în a refuza să vindem creațiile Ivanka Trump. Când vânzările vor scădea atât încât nu va mai fi profitabil să le mai avem în magazin, vom lua în calcul această opțiune", au spus unii dintre reprezentanții marilor magazine.

Moda masculină nu se limitează doar la cravate

E drept, nu sunt atât de mulți designeri care să vrea să stea la coadă pentru a îmbrăca președintii. Însă și aici, mai mult decât culoarea cravatelor, și hainele pe care le poartă aceștia transmit un semnal clar. Mai ales când sunt în campanie electorală. În timp ce primele doamne primesc haine de la designeri și nimeni nu se miră că la recepții acestea se prezintă în outfituri care depășesc zeci de mii de euro, pentru cei implicați în politică, sarcina ținutelor devine mai dificilă. „Dacă politicienii ar purta haine foarte scumpe, publicul i-ar mânca pur și simplu de vii", spune stiliștii. Și, uneori, politicienii trebuie să dea socoteală chiar și pentru sfaturi: fostul prim-ministru britanic, David Cameron, a fost acuzat că ar cheltui banii contribuabililor pentru a-și asigura sfaturile unui consultant de imagine pentru el și pentru soția sa. „Nu poți cheltui o multime de bani pe hainele pe care le porți, atunci când ești în vizorul presei", spune stilistul Corey Roche. În afara lui Donald Trump (cu ale sale costume Brioni de peste 5.000 de dolari – pe care, de la încheierea filmărior cu *The Apprentice* nu le-a mai primit cadou, dar cărora le-a rămas fidel și pe care le cumpără constant), nu s-au văzut vreodată politicieni care să aleagă Hugo Boss sau Armani. Brooks Brothers (de circa 1.000 de dolari costumul) e o optiune agreată. Costumele cool ale lui Barack Obama, spre exemplu, aveau eticheta Martin Greenfields și costau cel mult 2.000 de dolari. Cum s-a schimbat stilul lui Hillary? Ca Primă Doamnă a avut parte de rochii de cocktail albe, trenă cu cristale, dar și de multe costume cu pantaloni și sacou (sau tunică). De multe ori colorate, stil care i-a atras numeroase critici de-a lungul recentei campanii electorale. Culorile s-au estompat și alegerea hainelor a devenit tot mai rafinată (gurile rele ale modei spun că Anna Wintour a fost cea care a sfătuit-o pe Hillary), fosta Primă Doamnă și fosta candidată la președintia Americii întorcându-se la tinute în alb sau bleumarin semnate Ralph Lauren.

Conservatorismul britanic with a twist

Ce se întâmplă însă în Marea Britanie, unde chiar și o prințesă (Kate Middleton) nu mai poartă doar rochii încărcate de cristale, ci jachete și pantofi din magazinele mass-market? Dacă e să ne amintim bine, Anglia n-a dus lipsă vreodată de femei puternice la conducerea guvernului. Dar, în timp ce Margaret Thatcher a impus power dressing, iar Madeleine Albright e cunoscută pentru obsesia sa pentru broșe, Teresa May, primul-ministru britanic, a surprins încă de la prima apariție cu o garderobă ceva mai… veselă. Nu costume rigide din două piese, nu pantofi comozi, ci rochii colorate în nuanțe aprinse, tartan, bijuterii masive, pardesie galbene și kitten heels (uneori chiar cu imprimeuri leopard sau roz fucsia, o alegere ceva mai puțin conservatoare). Să fie acest trend început unui conservatorism britanic…with a twist?

FASHION&POLITICS, LA MODUL EXTREM

1. SĂ MĂNÂNCE ATUNCI COZONAC! Marie Antoinette a fost, probabil, prima conducătoare al cărei apetit pentru modă a fost înregistrat de istorie. Și probabil atunci a apărut și obiceiul shoppingului pentru că, nu-i așa, rochiile încrustate cu diamante, pantofii lucrați manual, bijuteriile… nu erau niciodată purtate de două ori.

2. PASIUNE PENTRU MODĂ SAU SFIDARE? În timp ce întregul popor din Filipine era la limita sărăciei, Imelda Marcos, soția dictatorului Ferdinand, își satisfăcea nestinherită pasiunea pentru pantofi. Când palatul a fost luat cu asalt de către protestatari în 1986, ei au găsit o garderobă enormă în apartamentele Imeldei, care conținea nu mai puțin de 1.000 de rochii și peste 2.700 de perechi de pantofi.

3. FEMEI CONGRESMAN ÎN PANTALONI. În anii '90, femeile care activau în politică erau criticate când apăreau în pantaloni la ședințele Congresului. În 1993, senatoarele Barbara Nikulski și Carol Moseley Braun au început să poarte tot mai des pantaloni la muncă și le-au încurajat pe membrele staffului lor să facă la fel.

4. PIN-UL CU STEAGUL AMERICAN DE PE REVERUL LUI OBAMA. La începutul mandatului său de președinte, Barack Obama a fost criticat că nu purta un pin sub forma steagului american pe rever. Obama a explicat atunci că nu e nevoie să poarte un astfel de pin pentru a-și demonstra spiritul patriotic și că prea mulți dintre politicienii care poartă așa ceva nu acționează tocmai în spiritul american. Cum însă discuțiile au continuat, Obama a renunțat și a fost nevoit să prindă pinul pe rever.

5. MUAMMAR GADDAFI ȘI CIUDATUL SIMT AL MODEI. Fostul conducător al Libiei purta de toate, de la pălării cu imprimeu leopard la costume militare albe împodobite cu zeci de medalii… de recuzită.

VREAU
MAI MULTĂ
ENERGIE
#BeHealthy
FĂ PRIMUL PAS CU PROGRAMUL PENTRU
ÎNCEPĂTORI EASY8! ACCEPTĂ PROVOCAREA
ZILEI PE easy8.worldclass.ro
World Class

STYLE BAZAAR BY C&A

Exuberanta colecție **C&A** pentru primăvară-vară 2017 ne-a fost prezentată în premieră la Madrid, într-un bazar veritabil. Din 3 martie, o găsești și în magazinele **C&A** autohtone.

EXPERIENȚA MADRILENĂ

Toamna se numără bobocii… sau, în acest caz, toamna se vizualizează în premieră colecțiile de primăvară-vară, iar cu această ocazie, anul trecut în octombrie, C&A ne-a invitat pe meleaguri spaniole, oferindu-ne o experiență fashionistă memorabilă și ocazia de a savura o paella ca la carte și un cafe con leche delicios sub soarele prietenos din Madrid!

De la fashion editori la bloggeri și jurnaliști, peste 200 de persoane au participat la lansarea noii colecții de primăvară-vară 2017 C&A, intitulată „Collection Room".

Evidențiind influențele naturale ale colecției, evenimentul s-a desfășurat în locația istorică Palacio de Cristal, în care plantele tropicale au adus la viață temele principale ale colecției, „Noi orizonturi" și „Suvenire locale", creând astfel cadre perfecte ce au pus în evidență fiecare piesă din colecția care ne îndemna încă de pe atunci să visăm la vară.

Am fost întâmpinați de You Nguyen, unul dintre cei mai importanți Directori de Creație ai brandului, și invitați să descoperim noua colecție C&A într-un set-up unic, al unui bazar veritabil, în care liniile principale de damă și bărbătești, linia Clockhouse, dar și liniile de denim, lenjerie, costume de baie și accesorii au avut fiecare propriul lor stand… printre artizani locali ce ofereau o varietate largă de suvenire. O experiență vizuală și senzorială, deopotrivă!

Directorul de Creație, You Nguyen, prezintă colecția C&A de primăvară/vară.

CE NE PROPUNE C&A PENTRU ACEST SEZON?

Colecția C&A primăvară/vară 2017 vorbește despre noi începuturi; marchează un melanj între tendințele globale și revitalizarea formelor tradiționale de meșteșug printr-o subtilitate modernă.

Vei descoperi un mix eclectic de printuri ce derivă dintr-o paletă cromatică în nuanțe pretioase de roșu, tonuri de brunuri, verde-olive și albastru-ciel. Croielile simple sunt elevate prin texturi și suprapuneri de imprimeuri ce reflectă autenticitatea brandului.

Mai mult, ca lider mondial în utilizarea bumbacului bio, C&A continuă să își concentreze eforturile pe creșterea utilizării de materiale sustenabile, iar pentru noul sezon introduce în secțiunea de denim game noi de țesături reciclate.

Emanuel Iuhas (C&A) împreună cu jurnaliști și bloggerii prezenți la evenimentul de la Madrid.

Prin combinații de dantelă, croșet, denim, patchwork, broderie decorativă și o explozie de imprimeuri florale, C&A creează piese romantice și fresh, în culori vesele, ce emană optimism. Noua colecție C&A pentru primăvară-vară 2017 este disponibilă din 3 martie în toate magazinele C&A din țară.

FOTO: PR

BEAUTY

GHIDUL TĂU DE FRUMUSEȚE, ÎN FIECARE ZI

#MAKEITREAL

TRANSPUNE FILTRELE ÎN REALITATE

Există un motiv pentru care ești dependentă de Shapchat: efectele din aplicație îți netezesc și iluminează tenul, își evidențiază ochii și îți mărește buzele. Pune în aplicare aceste sfaturi simple pentru a beneficia de efectele magice și în realitate!

FOTO: IMAXTREE; INSTAGRAM; JEFFREY WESTBROOK/STUDIO D; PR.
Text: Ana-Maria Prundeș.

Sephora Shea Butter Lip Mask, 11 lei

Urban Decay Naked Skin One and Done Skin Perfector, 165 lei

LENTILA

Flower Power

DE CE ADORI EFECTUL

Coșuri și buze crăpate? Adios. Orice urmă dispare prin uniformizare.

ÎN REALITATE

Folosește o bază de machiaj care să uniformizeze suprafața pielii în cele mai mici detalii – micșorând porii, reducând roșeața și umplând liniile fine instantaneu. Abia apoi aplică fondul de ten. Pentru buze perfecte, începe cu un scrub pentru a elimina scuamele, apoi folosește un balsam reparator.

LENTILA

Bronzed Butterfly

DE CE ADORI EFECTUL

Străluciree aceea... Arată mai bine decât atunci când îți petreci un weekend pe plajă.

ÎN REALITATE

Pentru un bronz aproape ireal de natural, aplică cu mișcări circulare trei nuanțe de pudră bronzantă (nu doar una): un ton deschis pe pomeți, una închisă în centrul obrajilor și una medie în orice altă parte, pentru ca tenul să radieze.

Douglas Makeup Shimmer & Shine Powder Bronzer, 79 lei

Rimmel London Brow this Way Shimmer Pencil, 19,35 lei

Giorgio Armani High Precision Brow Pencil, 113 lei

LENTILA

Big Eyed Beauty

DE CE ADORI EFECTUL

Sprâncene subtil definite și ochi mari de păpușă... nu-ți vine să crezi că ești chiar tu.

ÎN REALITATE

Definește-ți arcadele completând eventualele goluri din sprâncene (trasează firicele subțiri, imitând sensul firelor de păr, apoi iluminează-ți pomeții cu un fard lucios. Pentru a-ți supradimensiona ochii, conturează pleoapa internă cu un creion nude.

www.melimelo.ro

MELI MELO
PARIS

La Passion
spring-summer 2017

LOOKURI
LA MODĂ ÎN NOUL SEZON

Podiumurile abundă în culoare, creativitate și strălucire în acest sezon, oferind inspirație pentru toate gusturile. Iată ce ne-a atras nouă atenția:

MAKE-UP

BLUMARINE

JASPER CONRAN

TENUL CA ATINS DE SOARE, CU UN MACHIAJ DISCRET ÎN NUANȚE PĂMÂNTII, A ATRAS ATENȚIA ÎN PREZENTAREA BLUMARINE.

Ten proaspăt

„Tenul luminos, ce respiră, este punctul comun al multor prezentări din sezonul primăvară-vară: puțin corector aplicat pe zonele cu imperfecțiuni, sprâncene naturale periate ascendent, iluminator și un strop de gloss pe pleoape. Inspiră-te din lookul diafan propus în cadrul prezentărilor Lanvin, Michael Kors, Givenchy sau Marchesa", recomandă Cecilia Rentea.

Too Faced Seet Peach Papa Don't Peach Blush, 129 lei

Givenchy Matissime Velvet Fluid Foundation, 231 lei

Douglas Makeup Heavenly Primer Violet, 69 lei

„SEZONUL SS 2017 MIZEAZĂ PE MAXIMĂ STRĂLUCIRE – ILUMINATOR, GLITTER, GLOSS, TEXTURI CREMOASE – ȘI PENDULEAZĂ ÎNTRE SUBTILUL LESS IS MORE ȘI DRAMATICUL MORE IS MORE, ASA CĂ ÎȚI LASĂ POSIBILITATEA DE A ALEGE EXACT CE TE REPREZINTĂ", SPUNE MAKE-UP ARTISTUL CECILIA RENTEA.

ETRO

Revenirea anilor '80

„Noul sezon vine cu o perspectivă minimală asupra lookului optzecist și propune o singură culoare intensă, pe care o poți estompa difuz pe pleoape, ca în showurile Chanel și Kenzo, sau poți alege varianta unui look grafic, în genul prezentării Victoria Beckham", spune make-up artistul Cecilia Rentea.

FOTO: IMAXTREE, PR
Text: Ana-Maria Pruteanu

AIGNER

ANNA SUI

CIVIDINI

Toți ochii pe culoare

Make-up artiștii dau din nou dovadă de inspirație fără limite în alegerea machiajului pentru ochi, cea mai importantă piesă a puzzle-ului. Fie că vorbim de albastrul-turcoaz (Aigner), tonuri de burgundy asortate cu buzele (Anna Sui), tonuri aprinse de lila (Biagiotti), oranj (Blugirl) sau roșu (Cividini), ori combinații de nuanțe contrastante (Jill Stuart și N21), este clar că sunt la putere culorile. Și formele depășesc sfera previzibilului, dovadă stând conturul întrerupt, în stilul Cleopatrei, de la Fendi, sau triplul „cat-eye" propus de Ashish.

CUSTO BARCELONA

FENDI

CAROLINA HERRERA

L'Oréal Paris False Lash Superstar X Fiber Mascara, 59,90 lei

M.A.C Diane Kendall Flourish Me Vibrant Kajal, 81 lei

Rimmel London Magnif'Eyes Eyeshadow Palette, 49,90 lei

The Body Shop Siberian Quartz Eye Colour Stick, 49 lei

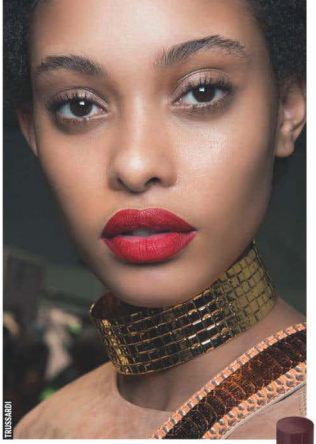
Cel mai bun make-up: soft smokey

„Un creion khol, negru, și o tentă de fard gri-antracit sunt tot ce ai nevoie pentru un smokey ușor de realizat și de efect, precum în show-urile Balmain sau Armani", remarcă make-up artistul nostru, adăugând că „un strop de gloss pe pleoapa mobilă conferă machiajului un efect messy & wet foarte șic".

Chanel Coco Codes Calligraphie Hyperblack, 162 lei

Să plouă cu glitter

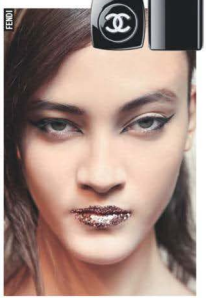
„Fie că alegi să-l folosești pe buze, pe pleoape sau să creezi o formă geometrică pe față, glitterul este elementul surpriză al primăverii. Show-urile Fendi, Margiela sau Marc Jacobs îți demonstrează că îl poți integra lookului tău, pentru o apariție cool."
– Cecilia Rentea



Pe buzele tuturor

Este unul dintre acele sezoane în care posibilitățile sunt nelimitate, culorile de ruj propuse de designeri fiind dintre cele mai surprinzătoare. Paleta generoasă a sezonului cuprinde alb mat (asortat cu creionul folosit pe conjunctivă – la Browne), bleu mat, roz pastel, lila, corai, bej, mov (De Vincenzo), burgundy (DKNY) maro închis și, desigur, nelipsitul roșu ca focul (Trussardi). Revin și texturile metalizate, cu un luciu ca de oglindă.

Chanel Rouge Coco Shine Noir Moderne, 175 lei



NAILS

Manichiuri inspirate

Înainte să pornești la shopping după noi lacuri de unghii, aruncă o privire la propunerile designerilor. Pentru manichiura mono, alege alb, oranj, negru sau lila, dar dacă te tentează ceva mai special, poți încerca glitter pe toată unghia sau de jur-împrejurul acesteia (în stilul Rodarte), cristale aplicate pe lac metalizat (Kenzo), un french multicolor pe bază transparentă (Creature of Comfort), ori curcubeie (Desigual).

HAIR

6 STILURI DE ÎNCERCAT ÎN ACEST SEZON

MARILE CASE DE MODĂ VIN CU PROPUNERI CARE MAI DE CARE MAI INTERESANTE: DE LA WET LOOK LA CRAZY CURLS SAU AFRO, DE LA VINTAGE LOOK LA PUNK HAIR SAU DREADLOCKS, DE LA ACCESORII PENTRU PĂR PÂNĂ LA CULORILE PASTEL – TOATE SUNT ÎN TREND ȘI LE PUTEM ÎNCERCA, DEPINDE NUMAI DE IMAGINAȚIA ȘI DE CURAJUL FIECĂREIA DINTRE NOI.

#1 BUCLE

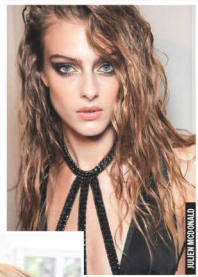
Voluminoase, săltărețe și perfect definite, onduleurile din show-ul Browne reprezintă idealul oricărei femei purtătoare de păr lung.

Londa Curls In Mousse, 37 lei

Moroccanoil Beach Wave Mousse, 141,12 lei

#2 SURF HAIR

Părul care arată ca și cum s-a uscat în grabă după o baie în apă sărată a oceanului continuă să îi fascineze pe designeri și nu numai. Inspiră-te de la Julie MacDonald, Isabel Marrant sau Alexander Wang.



Tehnici de coafare pentru bucle perfecte

„Pentru bucle perfecte și rezistente, contează foarte mult tehnica aleasă: cu peria, pe bigiuduri, cu ajutorul ondulatorului sau cu difuzorul (dacă părul este ondulat natural). Evident, produsele de styling se aleg atât conform tehnicii folosite pentru coafare, cât și tipului de păr", spune Adonis.

#3 COC DE BALERINĂ

Simplu sau combinat cu împletituri (la Dior, Kenzo sau Erdem), cocul finisat rămâne o alegere elegantă pentru o ținută minimalistă.

„SEZONUL ACESTA, COAFURILE ÎN TREND SUNT USOR DE REALIZAT SI ACASĂ, DAR DACĂ NU TE DESCURCI SI CREZI CĂ AI DOUĂ MÂINI STÂNGI ÎN MATERIE DE COAFAT, APELEAZĂ CU ÎNCREDERE LA UN SPECIALIST SI VEI ARĂTA CA PE PODIUM."

– ADONIS ENACHE, HAIRSTYLIST

L'Oréal Professionnel, Mythic Oil, 75 lei

Wella EIMI Sculpt Force Gel, 65 lei

#4 WET LOOK

Îl poți admira în prezentările Altuzzara, Hood by Air sau Loewe, însă cel mai spectaculos, executat cu precizia unui sculptor, este lookul propus de Givenchy.

#5 ACCESORII CU PERSONALITATE

De la bucățile de material textil folosite de Rodarte sau căștile de duș „couture" prezente în show-urile Armani, Gucci și Miu Miu, la florile și fructele supersaturate din prezentarea Dolce&Gabbana sau șepcile strengărești de la Chanel – sezonul actual dă liber la creativitate, făcând din păr piesa centrală a lookului tău de primăvară.

#6 CUIBUL SE ÎNTOARCE

Purtat obsesiv în anii '60, cocul ce amintește de un cuib de viespi revine în forță (Marras), alături de alte coafuri iconice precum buclele pieptănate (Charlotte Olympia) sau bretonul scurt (Gucci).

VACANȚA DE MARTIE

Cele mai fresh arome de sezon sunt aici pentru tine – alege una sau încearcă-le pe toate!

POVESTE DE DRAGOSTE
Cea mai proaspătă versiune a parfumului Love Story By Chloé (EDP 50 ml/339 lei), surprinde prin asocierea florii de portocal cu citrice și note lemnoase.

PARFUMUL ELEGANȚEI
Must-have-ul sezonului – parfumul de poșetă învelit într-un pouch fin și elegant – Coco Mademoiselle Purse Spray de la Chanel (EDP, 3x7,5 ml), te învăluie în notele Orientale moderne care l-au consacrat: citrice, trandafiri, vanilie.

COCKTAIL DE FRUCTE
Formula Eau de Lacoste L.12.12 Pour Elle Magnetic (EDT 50 ml/241 lei), reunește note zemoase de mango, clementine și portocale, îndulcite cu flori de vanilie, iasomie, trandafiri și violete.

BRIZĂ DE VARĂ
Inspirat din colecția de vară a casei, noul parfum Resort Colection de la Elie Saab (EDT 90 ml/209 lei), semnat Francis Kurkdjian, imprimă note suculente de mandarină roșie italiană, flori de portocal și iasomie Sambac.

AROMA DEPENDENTEI
Florile te vor înconjura din toate părțile luna asta, iar parfumul Fleur Musc for Her de la Narciso Rodriguez (EDP 100 ml/487 lei), nu face excepție, emanând note de trandafir, bujori și ambră.

DOR DE MARE
Adori marea, iar acest lucru se poate reflecta în parfumul tău: Eau de Merveilles Bleue de la Hermès (EDP 50 ml/415 lei), creat pe o formulă simplă de note marine și accorduri lemnoase, plus un strop de paciuli.

ORHIDEE NOBILĂ
Noua creație Tom Ford, Velvet Orchid Lumiere (EDP 50 ml/402 lei), reconfirmă caracterul seducător al versiunii anterioare, cu note de orhidee, vanilie, miere, rom și mandarine.

ELEGANȚĂ ȘI MISTER
Parfumul Rococo by The Merchant of Venice (EDP 100 ml/1.139 lei, exclusiv la Douglas) combină aroma boabelor de cacao cu tușe citrice și note de iasomie, fiind potrivit chiar și pentru iubitul tău.

DUBLĂ IDENTITATE
Rose Extase, noul parfum Nina Ricci (EDT 50 ml/281 lei), reunește trandafirul înfiorît cu o mulțime de alte petale intens parfumate, alături de note spumoase de zmeură, mosc, vanilie și lemn alb.

DANTELĂ FINĂ
Mult răvnitul parfum Alaia revarsă la latura sa întunecată odată cu noua versiune couture Alaia Blanche (EDP 100 ml/524 lei), un parfum floral-moscat, cu note fine de migdale și vanilie.

VIVA LA FIESTA
Aniversarea celor 25 de ani a brandului Escada este celebrată cu un nou parfum ediție limitată – Fiesta Carioca (EDT 100 ml/360 lei), cu aromă intensă de fructul pasiunii, zmeură, flori de portocal și iasomie.

PARFUM DIN ALPI
Inspirat de orhideea neagră din Alpi, Nigritella (EDP 50 ml/170 lei) by The Body Shop fascinează prin accorduri de orhidee roșie, tuberoze și vanilie.

FOTO: PR
Text: Ana-Maria Prunaru

Geniale!

Nu este suficient să alegi o mascara costisitoare pentru a avea gene perfecte. Iată ce trebuie să știi despre acest produs:

CURBARE

M.A.C Opulash Diane Kendal
Mascara (Burgundy), 88 lei

DEFINIRE

Avon True Color Supreme
Nourishing Mascara, 22,99 lei

ALUNGIRE

L'Oréal Paris False Lash Superstar X Fiber, 69,99 lei (*aplicatorul acestui produs dispune și de un alt capăt conceput special pentru volum)

VOLUM

Givenchy Phenomen'Eyes
Mascara, 174 lei, doar la Sephora

PRECIZIE

Guerlain La Petite Robe Noire
Mascara, 154 lei

1

VALABILITATEA FORMULEI ESTE LIMITATĂ.
Asta înseamnă că trebuie să ai în vedere reînnoirea produsului o dată la trei-șase luni de la data desfacerii, eficiența sa fiind garantată doar în acest interval. Și nu, îndoirea formulei cu apă sau alt lichid nu e o soluție!

2

E NEVOIE DE INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE.
Deși acestea lipsesc, ar fi bine să se precizeze că introducerea bruscă a periei în tub facilitează pătrunderea aerului, care deshidratează progresiv formula, scăzându-i eficiența.

3

PERIUTA TREBUIE IGIENIZATĂ.
Nu zilnic, dar măcar o dată la două săptămâni ar trebui să speli aplicatorul cu un demachiant lichid, deoarece acesta poate colecta pudră, resturi de cremă sau alte impurități ce contribuie la formarea de cocoloașe.

4

APLICAREA NECESITĂ RĂBDARE. După ce așterni primul strat de mascara, așteaptă să se usuce, apoi repetă mișcarea. Dacă aplici două rânduri dintr-o dată, riști ca al doilea să-l îndepărteze pe primul, mai ales dacă vorbim de o formulă mai groasă, lipicioasă.

5

MASCARA NU FACE TOTUL.
Dacă folosești un ondulator de gene înainte să aplici mascara, vei putea obține rapid și sigur alungire, volum și definire fidelă, fără compromisul supra-încărcării genelor sau al lipirii acestora.

FOTO: PR. JON PATERSON/STUDIO D.
Text: Ana-Maria Pitoraru

Ghidul atotștiutoarei:

Adio, semne de oboseală!

Recuperează cele opt ore de somn pierdute, fără să pui capul pe pernă. Cum? Folosind produse eficiente și trucuri ale experților în machiaj.

Pot folosi crema de față și pentru a suplini produsul pentru ochi?

Cei mai mulți dermatologi spun că nu. „Loțiunile faciale conțin deseori parfum, care poate afecta pielea sensibilă", avertizează Dandy Engelman, dermatolog. În plus, cremele bogate pentru noapte pot face pielea subțire din jurul ochilor să rețină lichid și să se umfle.

P.M.

DOI PAȘI ÎNAINTE

1. Curăță

Dacă nu ai altă treabă mai importantă înainte de culcare, scapă de machiaj. „Sau dormi așa și te vei trezi roșie și umflată la față", avertizează Jaimie Glick, medic dermatolog în cadrul clinicii new-yorkeze Sadick Dermatology. Cea mai simplă cale de a scăpa de orice formulă (fie și waterproof): demachiantul pe bază de ulei.

Vichy Purete Thermale, Ulei micelar demachiant pentru față și ochi, 46 lei

2. Tratează

Mizează pe Retinol. „Este unicul ingredient cu potențial dovedit în netezirea liniilor fine și reducerea aspectului cearcănelor prin stimularea producției de elastină și colagen", arată Howard Sobel, medic dermatolog în New York și fondator al DDF Skin Care. Poți căuta și patch-uri infuzate cu acid hialuronic.

Thalgo Hyaluronic Eye Patch Masks, 183 lei; Murad Time Release Retinol Concentrate, 400 lei

FOTO: GETTY IMAGES, THINKSTOCK, JEFFREY WESTBROOK/STUDIO D, JON PATERSON/STUDIO D, SHUTTERSTOCK, PR
Text: Ana-Maria Prundiu

DE CE ARĂȚI ATÂT DE DĂRĂMATĂ?

Din păcate, șapte opt ore de somn nu rezolvă problema; fața te trădează. În compoziție cu restul pielii de pe corp, pielea din jurul ochilor are mai puține (și mai puțin concentrate) glande sebacee, care mențin pielea netedă și radioasă. Cu 40% mai subțiri, vasele de sânge sunt mai evidente și sunt percepute sub forma cearcănelor întunecate.

P.M. BONUS

Iată cum poți combate pungile de sub ochi și fața înroșită

FĂ APEL LA PICĂTURI

„Le recomand pacienților mei să folosească picături de ochi fără conservanți (verifică eticheta) înainte să adoarmă, pentru a preîntâmpina înroșirea ochilor în zori", spune Sobel.

UITĂ DE SARE ȘI... ALCOOL

„Sodiul și alcoolul favorizează retenția fluidelor, ceea ce te face arăți și să te simți pufoasă", spune Whitney Bowe, dermatolog din New York.

ADAPTEAZĂ-TI PERNA

Ridică-te într-un unghi de 45 de grade – „folosește o pernă pentru gât precum cele purtate în avion, peste perna ta obișnuită, astfel încât să favorizezi fluxul fluidelor în jos", explică Bowe.

A.M.

ÎNCEPE CU O CREMĂ PENTRU OCHI

Și nu doar pentru noapte, mai ales că nu toate sunt create la fel. Iată ce trebuie folosit în funcție de ceea ce constați.

...TEXTURĂ RIDATĂ

Acidul hialuronic nu este doar un excelent agent de hidratare intensă, ce stimulează abilitatea naturală a pielii în a menține hidratarea și tonusul pielii. Vei constata aspectul și textura netedă a tenului.

Givenchy Intemporel Global Youth Sumptuous Eye Cream, 396 lei, la Sephora

...PALOARE

Ingredientele ce energizează pielea (cel din imagine conține cactus) ajută la stimularea mecanismului natural de autoreparare a pielii, ce reîmprospătează aspectul zonei.

Hej Organic Effective Eye Cream Cactus, 115 lei, doar la Douglas

...INFLAMAȚIE

Un aplicator metalic va revigora circulația – cheia dezumflării pungilor și descongestionării zonei. Păstrează produsul în frigider. Așa cum o pungă cu gheață va reduce umflăturile, capătul rece al produsului va face minuni, sporind eficiența formulei.

Christian Breton Royal Orchid Longevity Eye Cream, 399 lei, numai la Douglas

...CEARCĂNE

Cercetează etichetele și caută efectul iluminator – nume de cod pentru ingrediente precum mica sau praful de diamant. Aplică, apoi nu mai atinge zona. „Frecarea ochilor atrage după sine inflamarea, care contribuie simțitor la apariția cearcănelor", avertizează dr. Glick.

Estée Lauder Re-Nutriv Ultimate Diamond Eye Creme, 1.125 lei

CÂND O CREMĂ NU REZOLVĂ PROBLEMA

Dacă ritualul tău zilnic nu are rezultatele așteptate, nu te panica! Uite ce spun experții:

PROBLEMĂ PERSISTENTĂ

Laba gâștii

SOLUȚIE DERMATOLOGICĂ: Injecții cu Botox sau Dysport. „Aceste neurotoxine relaxează temporar mușchii din jurul ochilor, netezind liniile pentru până la patru luni", explică dr. Bowe.

Preț: 200-250 Euro/injecție

PROBLEMĂ PERSISTENTĂ

Lipsa fermității

SOLUȚIE DERMATOLOGICĂ: Laser PicoSure. „Acesta determină imediat producția de colagen pentru a tonifia și umple pielea fină din jurul ochilor", spune dr. Engelman. Cele mai multe femei pot vedea rezultatele după 10 minute de tratament.

Preț: 250 Euro/tratament

PROBLEMĂ PERSISTENTĂ

Umbre întunecate

SOLUȚIE DERMATOLOGICĂ: Injecții cu Restalyne. „Această soluție de umplere cu acid hialuronic suplimentează pierderea naturală de colagen, care începe pe la 30 de ani", spune Paul Jarrod Frank, dermatolog-cosmetolog.

Preț: de la 400 Euro/tratament

MASCHEAZĂ BINE DE TOT

Trucuri simple pentru a-ți face ochii... frumoși.

Acoperă urmele

„Aplică punctiform un corector în nuanța peach pe zonele închise, pentru a neutraliza tonurile albăstrui", spune Lauren Andersen, make-up artist al celebrităților Avon. Peste acesta, folosește un corector hidratant, care nu se va aduna în interiorul ridurilor sau liniilor fine.

1. Max Factor Eye Luminizer, 35 lei
2. Guerlain Multi-Perfecting Concealer, 265 lei

Mai multă strălucire

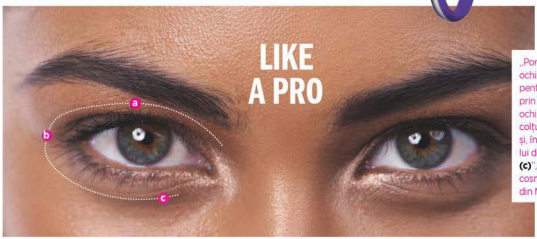
„Folosește un creion iluminator în colțurile interne ale ochilor și pe sub sprâncene pe arcade, pentru a face ca zona să pară mai deschisă, iar ochii mai vii", spune Andersen. Un alt truc: conturează conjunctiva cu un creion alb pentru a neutraliza roșeața.

3. Sephora Illuminating Brow Enhancer, 40 lei
4. Make Up For Ever Aqua XL Crayon Contour, 89 lei

Bate din gene

Un ondulator de gene face minuni în a lungi zona ochilor. În ceea ce privește mascara, „concentrează-te pe genele superioare", spune Andersen. Orice aplici pe genele inferioare poate crea umbre, scoțând în evidență cearcănele.

5. Sephora Ondulator Gene, 69 lei
6. Bourjois Poppy Chic Mascara Volume Reveal, 61 lei



„Pornind din colțul interior al ochiului, folosește-ți inelarul pentru a întinde foarte ușor prin tapotare crema pentru ochi, pe arcadă **(a)**, până în colțul exterior al ochiului **(b)** și, în sfârșit, urmând linia osului de sub pleoapa inferioară **(c)**", susține Cecilia Wong, cosmeticiană a vedetelor, din Manhattan.

#FoodForFace

Pielea ta reflectă întocmai ceea ce ai în farfurie. Pentru a radia din interior, poți consuma alimente care îți „susțin" frumusețea.

Strălucire din interior

INGREDIENTE:

Acizi grași esențiali

Cea mai rapidă cale către un ten radios: hidratarea! Pielea hidratată reflectă mai multă lumină. Pentru a contraataca tot ceea ce deshidratează – căldura din interior și aerul uscat de la exterior –, suplimentează aportul de acizi grași omega 3 și omega 6. Somonul și semințele de in conțin din plin omega 3, alunele și puiul sunt bogate în omega 6. Introdu-le în meniu mai des, pentru a obține ten radios.

DRINK 2 BEAUTY

Sporește aportul zilnic de nutrienți cu suplimente pentru frumusețe precum băutura Beauty Powder Truvivity by Nutrilite (172,97 lei/30 pliculețe), ce conține un amestec revigorant de ingrediente cu rolul de a susține sănătatea tenului și de a contribui la reducerea oboselii și a extenuării.

Ten fără cusur

INGREDIENTE:

Zinc

Pentru a trata tenul predispus la acnee, ar trebui să ieî în calcul aportul de zinc. Mineralul supererou poate ajuta la combaterea bacteriilor ce provoacă erupția coșurilor, „calmează inflamațiile și ține producția de sebum sub control", spune Joshua Zeichner, medic dermatolog și director de cercetare cosmetică și clinică în dermatologie în cadrul Spitalului Mount Sinai. Pentru a-ți face plinul, mănâncă o friptură la prânz, consumă o ceașcă de semințe de dovleac la gustare și soarbe niște stridii când iei masa cu prietenele tale.

Piele mai netedă

INGREDIENTE:

Vitamina C, vitamina E

Unul dintre principalele impedimente ce te despart de un ten fără riduri (acum și pe viitor): mai mult colagen, care menține pielea fermă, dar care poate fi compromis de radiațiile UV și poluare. Consumate zilnic, alimentele bogate în vitamina C (căpșuni, kiwi, citrice) și vitamina E (spanac, migdale, semințe de floarea soarelui) pot ajuta la protecția colagenului existent, arată dermatologul Howard Murad, iar vitamina C chiar poate stimula producția acestuia.

FOTO: GETTY IMAGES, THINKSTOCK, SHUTTERSTOCK, PR.
Text: Ana-Maria Prundu

PĂCATE PERMISE
Dulciurile reprezintă o raritate în meniul tău? Nu-i un motiv să nu te bucuri de aroma lor – folosește gama La Praline de la Oriflame, din care face parte și săpunul solid (6,90 lei).

REFRESH TIME
Dușul din zori te poate umple de energie dacă folosești un gel de duș cu citrice și castraveți precum Baratti Shower Gel (9,80 lei, la Douglas).

EXPLOZIE DE ENERGIE
Pune în cada plină cu apă un bulgăre de sare și cufundă-te câteva zeci de minute. Sare de baie Yankee Land (18,90 lei).

MÂINI DELICATE
Vântul încă agresează pielea, mai ales părțile expuse precum mâinile – pune în poșetă loțiunea pentru mâini de la EOS (25 lei).

MÂNGÂIERI SENZUALE
Că-ți folosești propriile mâini sau pe ale iubitului, gelul de duș Les Delices Douglas, cu aromă de vată de zahăr (9,50 lei), îți va răsfăța pielea din plin.

HRANA PIELII
Uleiul de cocos este premiant la hidratare, îl găsești din belșug în untul pentru corp Dirty Works, Coconut Caress (45 lei, la Douglas).

DUȘ ÎNSPUMAT
Noile spume mătăsoase de la Nivea transformă banalul duș într-un ritual senzorial suprem, ce-ți va lăsa pielea hidratată și mătăsoasă: Nivea Silk Mousse (12,99 lei).

RĂSFĂȚ TOTAL

Nu-ți trebuie un motiv special pentru a savura o porție generoasă de răsfăț, dar dacă totuși nu ai atât de mult timp pentru tine, în martie premiază-te măcar de Ziua Femeii!

TRUP ÎN FORMĂ
Pielea ascunsă luni de zile sub haine groase ar avea nevoie de un miracol pentru a arăta bine... sau de uleiul regenerator pentru corp de la Bielenda (28,26 lei, *vegis.ro*).

PIELE AERISITĂ
Pentru ca pielea ta să-și recapete aspectul sănătos, este nevoie de un masaj revigorant cu un scrub precum cel de la Yves Rocher, cu mandarine, lămâie și cedru (43 lei).

MANI-FEST
Manichiura perfectă de la salon poate rezista mai mult dacă o protejezi – tot ce-ți trebuie este sub cu pilă și cremă de mâini de la Grace Cole (29 lei, doar la Douglas).

FOTO: PR
Text: Ana-Maria Porumbu

SEXY queen TOATĂ LUNA ASTA!

Ai chef de shopping? Fii cu ochii pe noile apariții.

PARFUMUL ESTE ÎNSOȚIT DE O GAMĂ DE PRODUSE COMPLEMENTARE: LOȚIUNE DE CORP, GEL DE DUȘ, SĂPUN, CREMĂ DE MÂINI, INCLUSIV ÎN VARIANTA TRAVEL-SIZE.

CEL MAI PREȚIOS MOMENT AL ZILEI

L'Occitane lansează un parfum inspirat de „ora de aur", acel moment în care asiști la cel mai uimitor fenomen: lumina caldă pe care soarele o crează la asfințitul soarelui în Provence. Terre de Lumiere, EDP 90 ml, 400 lei, surprinde prin asocierea de note gurmande de miere și migdală cu acorduri proaspete, răcoroase, ce amintesc de diminețile provensale.

SMART SKINCARE DE LA CHANEL

Performanța atinge cote impresionante în materie de îngrijire a pielii, noua cremă pentru conturul ochilor din gama Sublimage de la Chanel fiind dovada vie în acest sens. Grație formulei cu „Ephemeres of Planifolia", moleculele cu un incredibil potențial, prezente într-un moment-cheie al ciclului de viață al plantei Vanilla Planifolia, crema deține o capacitate extremă de regenerare a pielii sensibile din jurul ochilor, oferind în plus hidratare maximă și corectarea tuturor semnelor specifice.

NATURA COLLISTAR

Collistar întâmpină anul 2017 cu o lansare inedită ce explorează lumea naturală și revoluționează conceptul de cosmetice „homemade", un program de îngrijire a pielii ideal pentru toate vârstele și pentru toate tipurile de ten, cu produse realizate în proporție de 95% din ingrediente naturale: stevie, lychee, papaya, avocado, quinoa. Lina Natura va fi disponibilă începând cu luna martie în magazinele Sephora și Douglas.

LUNA TINEREȚII PIELII

Ne plac la nebunie gadgeturile, mai ales dacă ne fac mai frumoase. Ingeniosul aparat Foreo Luna (879 lei) trece la nivelul 2, inaugurând un capăt de periaj cu 50% mai generos pentru super-curățare, motor mai puternic și 12 intensități de pulsații cu funcție anti-aging, dar și trei variante adaptate fiecărui tip de piele. Și Luna Mini 2 (619 lei) vine în versiune îmbunătățită, doar la Douglas, fiind accesorul perfect pentru a pielea ta să arate impecabil chiar și în deplasare.

DIOR SPRING LOOK

Pentru această primăvară, casa Dior propune culori vibrante, electrizând privirea cu nuanțe spectaculoase de albastru. Pentru o definire precisă a pleoapelor, creionul Diorshow Pro Liner conturează grafic privirea cu nuanța 282 Pro Navy. Genele sunt ondulate spectaculos într-o nuanță de albastru-închis cu mascara Diorshow Iconic Overcurl în nuanța (264) Over Blue, în vreme ce pleoapele sunt saturate cu nuanța (391) Now – „Mallard Blue", un albastru infinit în ediție limitată, din fardul Diorshow Mono Eyeshadow.

FOTO: PR
Text: Ana Maria Prundaru

UN OMAGIU ARTISTIC

Dăruiește-i primăvara într-un buchet de flori nemuritoare pe care îl poate purta cu drag! Colecția de bijuterii HOMMAGE À CLAUDE MONET de la Freywille prezintă dragostea profundă pentru natură a artistului francez și reușește să readucă la viață atmosfera curentului impresionist. Descoperă peisajul idilic de la Giverny și grațioasele crizanteme în nuanțe pastelate de turcoaz ce înfloresc în designul unic al bijuteriilor cu email.

NOII TĂI JEANȘI PREFERAȚI

Noua colecție LIU JO de jeanși *Bottom Up Amazing Fit* întruchipează eleganța, seducția, feminitatea și unicitatea jeanșilor. Colecția cuprinde o gamă largă de modele potrivite pentru toate tipurile de siluetă. Pe lângă stilul *skinny leg* deja consacrat, sezonul de primavară-vară 2017 aduce un model nou în magazine, *straight leg*. Colecția se găsește și pe www.unicbrands.ro.

NOUA COLECȚIE CAROLINA BOIX

Carolina Boix te întâmpină cu noua colecție de Primăvară - Vară! Lasă-te surprins pe www.carolinaboix.com.ro și pe https://www.facebook.com/cboixromania/

AVINCIS: PARIUL PE TRADIȚIE ȘI AUTENTIC

AVINCIS a devenit un adevărat simbol al renașterii vinurilor românești, o marcă premium recunoscută și în străinătate pentru calitatea sa și buchetul unic. Regiunea Drăgășani, faimoasă pentru viile ei, se dezvoltă acum și din punct de vedere turistic. Astfel, pe domeniul de familie Vila Dobruța - Drăgășani, pasionații de vinuri pot rezerva un sejur turistic, cu mese incluse, degustări de vinuri, tur de cramă și plimbări în vie. Pentru oferte personalizate (sejururi, degustări, evenimente) contactează-ne: avincis.vinuri@avincis.ro; crama.avincis@avincis.ro.

KÉRASTASE PREZINTĂ NOUA GAMĂ AURA BOTANICA

KÉRASTASE folosește energia revitalizantă a naturii pentru a crea AURA BOTANICA, împingând limitele științei pentru a prezenta o viziune cu totul nouă privind îngrijirea naturală a părului. Puterea brută a naturii devine o experiență rafinată.

Gama Aura Botanica îndeplinește dorința tot mai mare de lux responsabil, oferind femeilor îngrijire cu adevărat eficientă pentru a revitaliza părul ușor devitalizat. Crescând senzorialitatea, această gamă introduce senzația sublimă de păr ușor la atingere, fără straturi protectoare și fără reziduuri. Ingredientele active provin dintr-un program responsabil de cumpărare. Toate formulele sunt 97% biodegradabile. Fără silicon. Fără sulfați. Fără parabeni.

Produsele Aura Botanica, prin ingredientele lor active, oferă două zile de nutriție durabilă, trei zile fără efect de frizz și de patru ori mai multă strălucire*.

***Testare metrologică**

#SELFIE

PSIHO, CARIERĂ, FUN & ASPIRAȚII

5 SCUZE CARE TE ÎMPIEDICĂ SĂ AI SUCCES

Toate lucrurile în care crezi cu adevărat se materializează în viața ta, într-o formă sau alta. De aceea, e important să ai un mental puternic și sănătos. Evită aceste scuze comune care te împiedică să-ți explorezi potențialul.

#1. „ACEST SCOP VA FI DIFICIL DE ÎNDEPLINIT."
În cazul acesta, mintea ta îți spune că nu ești capabilă să faci lucrul respectiv, așa că nu are rost să încerci. Dacă crezi, într-adevăr, că nu ești capabilă să faci un lucru, atunci e adevărat că nu are rost să încerci. Dar dacă, mai degrabă, conștientizezi dificultatea task-ului și începi să construiești o strategie, vei descoperi că poți face față provocărilor.

#2. „MI-E TEAMĂ CĂ VOI EȘUA."
Când îți spui acest lucru, mintea ta decide deja că nu vrea să se complice — este un răspuns al fricii de eșec, care este, de altfel, naturală. Asumă-ți teama, confrunt-o, și apucă-te de treabă.

#3. „TREBUIE SĂ INVESTESC MULT TIMP ȘI EFORT ÎN ASTA."
În acest punct, probabil ești tentată să crezi că nu merită. Însă dacă țelul respectiv este cu adevărat valoros, e normal să presupună mult efort și dedicare. Gândește-te că recompensa de a-l fi îndeplinit va fi pe măsura efortului investit.

#4. „ÎNCEPUTUL E ATÂT DE GREU."
Acum, mintea ta încearcă să te păcălească și îți spună că va exista un moment potrivit, pe viitor, când te vei simți pregătită să începi ceva important pentru tine. Dar adevărul e că tu creezi momentul potrivit. Așteptând unul, nu vei face decât să-ți amâni țelurile la nesfârșit, iar acest lucru îți aduce neîmplinire. Ia-ți inima-n dinți și începe. Momentul potrivit e chiar azi dacă tu decizi asta.

#5. „FAC ȘI EU CE POT."
Acesta este încă un răspuns al fricii de eșec – îți impui limite, ca să nu fii devastată în cazul în care lucrurile nu ies așa cum ți-ai dori. În loc să faci ce poți, asigură-te că ești 100% implicată în proiect și scapă de bariere. Acestea te vor reține într-un stadiu mediocru.

FOTO: CARLOS ORTEGA. STYLING: MARI MACKENNA & GERRI KIMBER. MAKEUP & HAIRSTYLE: ROSARIO CARAVALLO. MODEL: ANA VANINI (@NEWMODELS)
Text: Teodora Trică.

7 CAUZE CIUDATE ALE LIPSEI DE CONCENTRARE

Ceața mentală și lipsa de concentrare pot fi foarte enervante, mai ales în zilele în care e musai să fii productivă. Iată cum poți să-ți restabilești puterea de concentrare și să-ți limpezești gândurile.

CÂND AI NIVELUL DE CONCENTRARE AL UNUI CĂȚELUȘ (sau al unei veverițe!), leacul nu e la fel de evident precum un shot de espresso. Lipsa de concentrare sau faptul că ești mai mereu distrată pot semnala ceva mai mult decât oboseală, avertizează Niket Sonpal, profesor în cadrul Touro College of Osteopathic Medicine, din New York. Ca să-ți poți menține creierul focusat pe o singură activitate, e necesar ca acesta să fie inundat cu un „cocktail" complex de neurotransmițători și hormoni, explică specialistul. Citește mai departe ca să afli care sunt acele neajunsuri ascunse ce interferează cu abilitatea ta de a fi mereu pe fază.

1 Suferi de alergii alimentare

Printre oamenii cu cele mai mari probleme de concentrare se află cei afectați de boala celiacă (produce o reacție autoimună la gluten, acea proteină care se găsește în făină, ovăz, orz și secară) sau intoleranță la lactoză sau soia, conform unui articol publicat în *Frontiers in Neuroscience*. Dacă ești alergică, aceste ingrediente cauzează o inflamație în corp, una dintre consecințe fiind lipsa de concentrare. Niște analize de sânge te vor ajuta să afli dacă ai astfel de sensibilități alimentare. După ce afli cauza, poate dura până la 72 de ore (sau chiar 6 săptămâni) până ce perioada de confuzie și oboseală trece, spune

FOTO: GETTY IMAGES
Traducere și adaptare: Teodora Tirzu

Michelle Mudge-Riley, fizician și nutriționist în San Antonio, Texas. Ca regulă generală, încearcă să bei mai multă apă, sugerează Michael Russo, medic în Fountain Valley, California. Dacă stomacul tău face eforturi pentru a digera anumite alimente, deshidratarea poate îngreuna și mai mult acest proces. În plus, lipsa apei poate afecta memoria, cauzează oboseală și dureri de cap – niciuna dintre acestea nu îți vor fi de ajutor când ai nevoie de concentrare.

2 Ești perfecționistă

Perfecționismul coincide cu ambiția, în timp ce aceasta este puternic corelată cu frica de eșec. Să spunem că ești îngrijorată din cauza unui proiect de muncă: pe măsură ce grijile se intensifică, al tău creier încearcă să te protejeze – paradoxal, scoțându-te din joc – ceea ce îți compromite evoluția profesională, explică Carly Snyder, director al departamentului de sănătate feminină în cadrul Family Health Associates, în New York. Nu lăsa anxietatea să-ți umbrească potențialul. Practică cinci minute de „scris liber", răspunzând la întrebări precum: „De ce e această sarcină importantă pentru mine?", „Ce mă îngrijorează cel mai mult la acest proiect?", „Fricile mele se justifică?" etc. Sau vorbește cu cineva despre ceea ce te frământă – funcționează și mai bine dacă te plimbi în timp ce îți exprimi temerile. Apoi, întoarce-te la ce ai de făcut cu mintea limpede.

3 Sindromul premenstrual

În săptămâna dinaintea menstruației, fluctuațiile de estrogen și progesteron îți pot afecta puterea de concentrare și pot cauza confuzie. „Vei reveni la normal după câteva zile de la începerea menstruației", spune dr. Snyder. Între timp, fă cât mai multă mișcare. Sportul stimulează neurotransmițătorii responsabili de concentrare, așa cum e dopamina.

4,1%

dintre adulți suferă de ADHD. Așadar, e posibil să nu ai nevoie de cafeaua aia tare.

SURSĂ: NATIONAL INSTITUTE OF MENTAL HEALTH

4 Ai drame nerezolvate

Ești supărată din cauza certurilor pe care le-ai avut de dimineață cu colega de apartament? Creierul nostru percepe orice conflict ca pe un pericol, așa că anxietatea e un răspuns normal, de apărare. Consecința e că nu prea te mai poți gândi la altceva sau, dacă o faci, nu vei da randament maxim. Stabilește cu ea o oră pentru a vă rezolva problemele, apoi pune aceste gânduri deoparte și focusează-te pe cei de făcut. Știind că te îndrepți către o rezolvare, corpul tău va putea neutraliza acei stimuli de apărare.

5 Carență de fier

Când nivelul de fier din sânge scade, performantele cognitive și concentrarea se prăbușesc de asemenea. Un studiu realizat cu ajutorul unui grup de studente a arătat că cele care au mâncat un prânz bogat în fier timp de 4 luni au avut rezultate mai bune la testele de memorie și atenție. Combină alimentele care conțin fier – carnea roșie, porcul, fructele de mare, spanacul, semințele de dovleac și ciocolata neagră – cu ingrediente bogate în vitamina C, cum ar fi citricele, pentru absorbție maximă.

6 O listă vagă a priorităților

Dacă lista ta cu sarcini zilnice este scrisă în termeni generali, precum „Să-mi termin prezentarea", nu-i oferi creierului tău informația de care are nevoie pentru a se focusa pe ceva specific, spune Oksana Hagerty, specialist în învățare în cadrul Beacon College. În loc de asta, notează sarcini precise, cum ar fi: „Fă un intro", „Editează slide-urile", și gândește-te că atunci când faci lista asta îți iei un angajament, spune Hagerty. Prin urmare, „Dacă eșuezi să respecți toate sarcinile de pe listă, respectul de sine ar putea fi afectat". Ca să eviți asta, fă o distincție între sarcinile urgente și cele care mai pot aștepta. Această tactică te va ajuta să prioritizezi și îți va oferi oportunitatea de a privi eșecul nu ca pe o tragedie, ci ca pe o strategie.

7 Bei cafea pe stomacul gol

Atunci când sari peste micul dejun, dar te scalzi în cofeină, îi dai organismului tău două semnale pentru a activa hormonii stresului (cortizolul și adrenalina), spune Nicole Van Groningen, internist în San Francisco. Astfel, corpul tău intră în faza de luptă pentru supraviețuire, scăzând la minimum nivelul de concentrare. Pentru un creier sănătos și în formă maximă, păstrează cafeaua, dar combin-o cu un mic dejun bogat în proteine, grăsimi bune și carbohidrați, ca de exemplu o omletă cu legume, și adaugă și un smoothie „verde".

DE CE E BINE SĂ AI UN LOOK SEMNĂTURĂ

FOTO: VEIKKO KÄHKÖNEN. STYLING: EMMA VUORINEN. MAKEUP & HAIRSTYLE: PIIA HILTUNEN/TOIMISTO MAKEUP & HAIR. MODEL: THERESE/LE MANAGEMENT
Text: Roxana Dobriță

Să te dedici unui singur stil, pe care să-l faci al tău, s-ar putea să fie cea mai bună alegere pe care o faci, atât din punct de vedere personal, cât mai ales profesional.

CUM ÎNCEPE ZIUA PENTRU TINE? Holbându-te în absul unui șifonier care dă pe-afară, mixând piese la nesfârșit, arunc㎡ndu-le cât colo pe cele care nu par potrivite, își nimic nu pare potrivit, în afară de bluza aia și pantalonii aceia, care bineînțeles că sunt în coșul de rufe ce trebuie spălate), în timp ce ceasul ticăie nestingherit și tu devii din ce în ce mai stresată? Cum ar fi să te trezești (cu 20 de minute mai târziu) știind exact ce vei purta; încrezătoare că te vei simți incredibil atunci când ieși pe ușă. Sună a misiune imposibilă? Nu și pentru acele persoane care și-au creat o uniformă personală.

DACĂ A MERS PENTRU OBAMA...

Cuvântul „uniformă" îți dă fiori pe șira spinării? Nu te speria, nu vorbesc de tunicile alea pe care erai obligată să le porți în școală și care nu-ți veneau niciodată bine. Unele dintre cele mai stilate personalități ale lumii au subscris trendului ținutelor semnătură. Karl Lagerfeld nu ar mai fi Karl Lagerfeld fără mănușile lui din piele, fără degete, costumele skinny și ochelarii de soare. Iar Grace Coddington de la *Vogue* US practic trăiește în cămășile ei Prada, alb cu negru. Și mai sunt o grămadă de alți oameni de succes care nu regretă că poartă același lucru în fiecare zi. Fostul președinte al Statelor Unite, Barack Obama, a recunoscut că poartă doar costume negre sau gri „pentru că are prea multe alte decizii de luat". Fondatorul Facebook, Mark Zuckerberg, are șifonierul plin de tricouri simple, gri, pentru că refuză „să-și consume energia pe lucruri frivole".

„Nu-ți dai seama cât timp și efort depui atunci când îți alegi hainele până ce nu trebuie să o mai faci", explică Matilda Kahl, art director, a cărei poveste despre cum a ajuns să poarte același lucru în fiecare zi a devenit virală acum un an. Khal obișnuia să se lase copleșită de panică de fiecare dată când trebuia să aleagă în ce să se îmbrace în ziua respectivă. Asta până ce a decis să-și creeze o uniformă: cămașă albă din mătase (și-a cumpărat 15), pantaloni negri și o fundă neagră din șiret, creată pe comandă. De mai bine de trei ani se îmbracă doar așa atunci când merge la serviciu.

„Oamenii depun foarte mult efort în felul cum se îmbracă și cred că ceilalți îi vor judeca din punctul ăsta de vedere", explică ea. „Ăsta e lucrul de care încerc să scap."

ȘI ȘTIINȚA E DE ACORD

Ideea uniformei de serviciu e susținută și de știință – poți să scapi de ceea ce psihologii numesc „oboseală decizională" eliminând una dintre cele mai împământenite probleme ale societății moderne: „eu cu ce mă îmbrac azi?" E mental obositor să te forțezi să iei atâtea decizii irelevante în prima parte a zilei, și chestia asta îți afectează serios productivitatea. „În loc să te concentrezi pe posibilele observații și judecăți de valoare care ar veni din partea colegilor, îți eliberezi spațiul mental și faci loc procesării altor tipuri de informații, precum activitățile pe care le ai de dus la bun sfârșit în ziua respectivă", explică Bogdana Alexe, psiholog. În mai puține cuvinte, nu te mai stresa atât când vine vorba de haine și vei fi mai eficientă și mai bine organizată. „Simplul fapt că am ales să-mi creez o uniformă de serviciu m-a ajutat să economisesc ore întregi, pe care altfel le-aș fi petrecut frângându-mi mâinile și încercând să găsesc mereu alte soluții. Acești pantaloni negri și aceste cămăși albe s-au transformat într-un fel de reminder zilnic pentru tine – unul care-mi transmite că eu sunt cea care deține controlul", explică Khal.

E GREU CU MODA...

Adevăr: crearea unei ținute de serviciu e mult mai dificilă pentru femei decât pentru bărbați. Când suntem fortate să decidem ce purtăm, ne luptăm constant cu

GO CAPSULE!

Îți place ideea de uniformă personală, dar nu prea îți vine să-ți dai banii pe mai multe perechi de pantaloni negri? Există și varianta creării unei colecții-capsulă – formată din mai multe piese versatile, care se potrivesc în orice sezon și pe care le poți insufleți și înnoi cu ajutorul accesoriilor potrivite.

același monolog intern: „E fusta asta prea scurtă pentru birou? Arăt suficient de stilată? Sutienul ăsta fără bretele o să reziste toată ziua? Oare am exagerat?"

Fie că ne place sau nu, femeile, spre deosebire de bărbați, sunt observate tocmai datorită a ceea ce aleg să pună pe ele. E suficient să ne uităm la cazul lui Karl Stefanovic, prezentator TV al showului Today, de pe Channel Nine, care a purtat același costum timp de un an și nimeni nu a observat. Asta în timp ce colegei sale de platou, Lisa Wilkinson, i se oferă regulat sfaturi mai mult sau mai puțin nesolicitate legat de cum se îmbracă. „Din păcate femeile sunt supuse constant obiectificării", remarcă psihologul. „Sunt analizate în primul rând pornind de la exteriorul pe care-l afișează – sunt obiecte evaluate în funcție de atractivitate și aparență. Dacă e să discutăm în termeni feminiști, o uniformă de serviciu te ajută să muți atenția de la felul cum arăți la abilitățile tale, la calitățile care te recomandă."

CUM ÎȚI CREEZI UNIFORMA

Cu toate acestea, oricât shopping am face, niciodată nu părem să avem mai mult de câteva ținute cu adevărat bune – genul acela de haine în care te simți și confortabil și cool. De ce? Pentru că ne simțim obligate să mergem pe diversitate – ai o pereche extraordinară de balerini clasici, negri? OK, acum îți trebuie și niște botine, nu-i așa? „Oricât de distractiv ar fi să te îmbraci în fiecare zi altfel, e obositor să încerci să scornești ținute noi în fiecare dimineață – de ce crezi că bărbații au costume?", explică Amir Doboș, stilistul nostru.

Ca să găsești uniforma potrivită pentru tine, încearcă să-ți dai seama care sunt ținutele alea confortabile și stilate care te fac să te simți încrezătoare în orice situație. Amir recomandă să-ți iei drept reper ținute de street style în care te regăsești sau vedete care au o formă a corpului similară cu a ta. Identifică acele părți ale corpului care-ți plac cel mai mult la tine și cumpără piese care le pun în evidență. „Investește în câteva piese care nu sunt ieftine", spune Amir. „Nu poți greși cu ceva care se spală cum trebuie, care nu se lasă la furtat, de care te simți mândră – obții asta doar cu piese din materiale de cea mai bună calitate." În plus, când vine vorba de crearea unei garderobe extraordinare, jumătate din distracție stă în procesul de triere. Du-te și experimentează până găsești soluțiile potrivite pentru tine.

Fii stăpână pe timpul tău liber!

FOTO: GETTY IMAGES
Traducere și adaptare: Teodora Tirică

Întrebare-fulger: ai prefera o vacanță sau o mărire?

Într-un sondaj recent, mai mult de o treime dintre angajați au spus că ar prefera să petreacă o vacanță printre palmieri sau ascultând briza mării decât să beneficieze de o mărire salarială. Și totuși, milioane de oameni au renunțat la zilele de concediu care li se cuveneau în mod legal, astfel că în lume au rămas cel puțin 658 de milioane de zile de vacanță nefolosite, potrivit Project: Time Off, o inițiativă a U.S. Travel Association. Inacceptabil, am spune. Sute de studii arată că vacanțele, fie ele pe munte sau pe canapeaua din sufragerie, îți pot îmbunătăți sănătatea, dispoziția, creativitatea și productivitatea. Așa că verifică-ți calendarul, rezervă-ți câteva zile doar pentru tine, și pregătește-te să-ți schimbi viața.

Îndeplinește-ți fanteziile de vacanță

ÎN PRIMUL RÂND, SIMTE-TE ÎNDREPTĂȚITĂ

Aproape 50% dintre mileniali cred că renunțarea la zilele libere îi va impresiona pe șefi. Adevărul? Un martir la locul de muncă face rareori o impresie bună. Nu presupune niciodată că șeful tău este împotriva vacanțelor (poate chiar va fi impresionat de abilitatea ta de a plănui o escapadă minunată). „Poate că nu vorbesc prea des despre asta, dar am descoperit că managerii tin foarte mult la vacanțele ce li se cuvin membrilor echipei lor", spune Katie Denis, directorul programului Project: Time Off. Aceștia își doresc un mediu de lucru pozitiv și evitarea suprasolicitării, care e opusul productivității – iar vacanțele sunt de ajutor în ambele cazuri. O altă șmecherie e că zilele tale libere fac parte din compensație. Le-ai câștigat muncind din greu, așa că nu le lăsa să se piardă.

COORDONEAZĂ-TE CU PARTENERUL

Să pui constant munca înaintea persoanei care îți aude toate plângerile legate de viața de birou (în fiecare zi) înseamnă să ratezi oportunitatea de a construi mai multe amintiri frumoase alături de partenerul tău, avertizează Meg Batterson, psihoterapeut și consilier amoros. Nu va exista niciodată un moment perfect pentru o escapadă, iar faptul că trebuie să vă sincronizați orarul de lucru e încă o piedică. Dar se poate. Faceți-vă un obicei din a vă verifica programul pe termen lung, în special în perioade-cheie, când unul dintre voi începe un job nou sau la începutul verii. Apoi rezervați o perioadă pentru concediu, chiar dacă e la luni distanță.

VACANȚA ÎN CIFRE

42%

dintre mileniali spun că își fac colegii de muncă să se simtă prost atunci când își iau zile libere, comparativ cu 24% în cazul celorlalte generații. Ajunge! Sprijină-ți colegii și cel mai probabil vor face și ei același lucru pentru tine – poate chiar vor prelua din sarcinile tale atunci când lipsești.

IA ÎN CONSIDERARE UN WEEKEND PRELUNGIT

Nu-ți poți lua mai mult de o săptămână liber? La fel ca în cazul legumelor, fiecare mică înghițitură – în acest caz, zi – îți face bine. „Caută oportunități de a atașa câteva zile weekendului, astfel încât să ți se pară că ai mai mult timp pentru tine", sugerează Denis. Chiar și o pauză scurtă are beneficii asupra sănătății tale mentale, spune Jessica de Bloom, care studiază vacanțele și este cercetător în cadrul Universității Tampere din Finlanda. Oricât de lungă ar fi vacanța ta, ești cel mai relaxată pe la mijlocul ei (așa că profită la maximum de sâmbăta aia!).

STRÂNGE MAI MULȚI BANI

Foarte mulți dintre angajații care sunt plătiți cu ora nu beneficiază de vacanță plătită. Dacă acesta este și cazul tău, încearcă să iei ore suplimentare în perioadele în care vrei să compensezi pentru viitoarea vacanță (în care nu vei munci, deci nu vei face bani), sfătuiește expertul financiar Andrea Woroch. Ia în considerare crearea unui cont de economii separat pentru vacanțe. „Economiile ce au la bază un scop concret îți permit să-ți vizualizezi progresul în timp ce te îndrepți către țelul tău. Acest lucru îți menține motivația la cote maxime. În plus, există aplicații care îți pot monitoriza progresul și îl pot împărtăși cu prietenii tăi din social media, astfel încât să obții sprijin și încurajări în momentele în care ai mare nevoie de asta", spune Woroch.

Ieși cu grație

ETICHETA PĂRĂSIRII BIROULUI

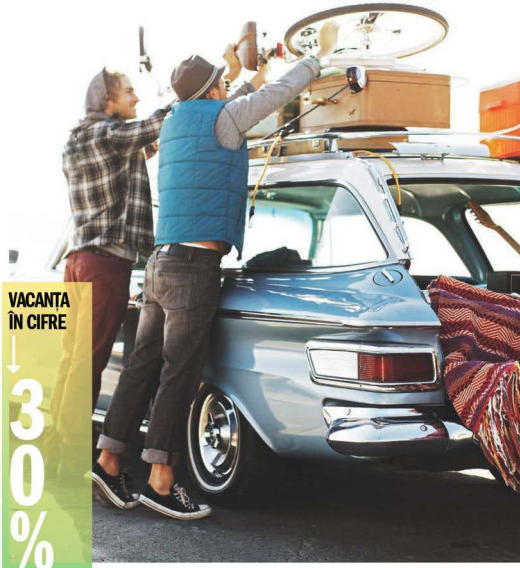
Înainte să faci orice rezervare, poartă o discuție cu colegii mai vechi din biroul tău, sugerează Cynthia Marco-Scanlon, director interimar al John Carroll University's Center for Career Services. E posibil ca ei să fi învățat lecții valoroase despre cele mai bune perioade de a pleca în concediu sau despre cum va reacționa șeful tău la vestea plecării în concediu. Întreabă-i cât de multe zile libere consecutive și-au luat și cu cât timp înainte și-au anunțat plecarea.

SETEAZĂ REMINDERE

Ai crede că ar trebui să te abții să faci caz pe tema vacanței tale – nimănui nu-i place un lăudăros, nu? De fapt, specialiștii cred că e bine să-ți pregătești colegii și managerul din timp, vorbind despre ce visezi să faci în vacanță. „Reamintește-le oamenilor despre plecarea ta, plasează-o în calendarele lor, și nu uita să-ți setezi funcția Out-of-office a e-mailului de serviciu", spune Denis. Înainte să pleci, petrece o zi în care să-i explici totul persoanei care îți va ține locul, dacă e cazul. Nu uita să-ți anunți și clienții sau colaboratorii cu care lucrezi (orice persoane din afara companiei care trebuie să știe asta) și să le recomanzi o persoană la care pot apela în lipsa ta.

STABILEȘTE NIȘTE REGULI

Cercetările arată că, de fapt, e neinspirat să dai mailuri sau să suni la birou ca să te asiguri că totul merge bine în timp ce ești în vacanță, ba chiar acest lucru poate anula beneficiile mentale ale timpului petrecut departe de birou, avertizează Bloom. Așa că fă tot posibilul să te deconectezi. Iar dacă trebuie neapărat să verifici anumite lucruri, stabilește dinainte când anume vei face asta – de exemplu, propune-ți să-ți verifici e-mailul în fiecare seară, după ora 17. Sau sună dimineața, o dată la două zile. Dacă nu cumva e vreo urgență, nu te obosi să răspunzi la mesaje.



VACANȚA ÎN CIFRE

30%

dintre muncitori se tem că nimeni nu va fi capabil să se ocupe de sarcinile lor cât timp sunt plecați. Relaxează-te: o echipă care funcționează în parametri normali nu se va dezintegra cât ești plecată. Află cine îți va ține locul și discută-i amănunțit proiectele, ca să te asiguri că sunteți pe aceeași pagină.

Profită din plin de timpul liber

EXPLOREAZĂ UN LOC NOU

Ca să-ți energizezi psihicul, vizitează un loc pe care nu l-ai mai văzut niciodată. Un peisaj nou sau învățarea unor noi abilități sunt cheia dezvoltării creativității și a dobândirii unor perspective fresh, spune Robert Epstein, psiholog cercetător în cadrul American Institute for Behavioral Research and Technology. Stimularea mentală te va ajuta să fii mult mai productivă când te întorci la muncă.

FĂ DOAR CE VREI TU!

Simți nevoia să lenevești pe plajă toată ziua sau să te plimbi aiurea prin oraș și să cunoști cele mai intime locuri ale sale? Nu există alegeri greșite atunci când ești în vacanță – fiecare dintre ele te va ajuta să-ți limpezești gândurile, pentru că te îndepărtează de agitația cotidianului. Expertii spun că important e să faci fix ce ai chef.

NELIMITAT!

Acesta este numărul de zile libere pe care unele companii din domeniul tehnologiei (cum e PayPal) îl pun la dispoziția angajaților lor. Totuși, nu e cazul să fii invidioasă – s-a ajuns la concluzia că ei își iau tot atâtea zile de concediu ca și noi, oamenii obișnuiți.

TRĂIEȘTE ÎN PREZENT

Scapă de „selfie stick" și străduiește-te (cu adevărat) să renunți la obiceiul de a documenta orice mică activitate, în special în timpul meselor. „Studiile arată că simpla prezență a unui telefon pe masă slăbește conexiunea dintre oameni", spune Emma Seppala, director de științe în cadrul Centrului pentru Compasiune și Cercetarea Altruismului, Universitatea Stanford, și autoare a *The Happiness Track*.

ÎMBRĂȚIȘEAZĂ NEPREVĂZUTUL

„Vacanțele ne transformă gândirea", spune Epstein. Asta înseamnă că s-ar putea să te trezești cu idei noi sau să găsești o soluție nouă pentru o problemă veche în timp ce călătorești. Specialistul te sfătuiește să iei cu tine o agendă sau un caiet în care să-ți notezi gândurile din aceste zile. E un mod bun de a-ți stimula creativitatea înainte să te întorci la birou.

Prelungește fericirea

PLĂNUIEȘTE REÎNTOARCEREA

„Nu-mi place să-mi programez prea multe întâlniri imediat după vacanță", spune Marco-Scanlon. În loc de asta, ea folosește prima zi la serviciu punându-se la curent cu ce s-a întâmplat cât a lipsit. Urmează-i exemplul eliberându-ți măcar dimineața de după vacanță. Dacă nu beneficiezi de luxul de a-ți face singură programul, încearcă să ajungi la serviciu un pic mai devreme, ca să-ți permiți s-o iei mai ușor în primele câteva zile.

VACANȚA ÎN CIFRE

67%

dintre oameni au recunoscut că s-au documentat pentru vacanță în timpul programului de muncă, potrivit unui sondaj realizat de Travelzoo. Simplul act de a plănui o vacanță te face mai fericită, așa că nu te abține (sau fă-o în timpul pauzei de prânz).

46%

dintre români au declarat că nu au plecat niciăieri în concediu pe durata unui an, din cauza bugetului tot mai restrâns, potrivit unui sondaj Eurobarometru. Ca să nu fii unul dintre ei, economisește din timp pentru vacanță, oricât de scurtă ar fi.

STAI DEPARTE DE AGITAȚIE

Rezistă tentației de a verifica toate conturile de Instagram și Facebook, ca să vezi ce au mai făcut alții cât timp tu ai fost plecată în vacanță. „Cel mai probabil nu s-a produs nicio schimbare drastică în absența ta", spune Seppala. „Folosește acest moment ca pe o oportunitate de a începe o nouă relație cu rețelele de socializare..., una mai distantă. Încearcă să-ți verifici feed-urile doar o dată sau de două ori pe zi, astfel încât să ai mai mult timp ca să trăiești cu adevărat". Repetă după noi: „Pot să fac asta".

FĂ SCHIMBĂRI ÎN SPAȚIUL DE LUCRU

Îți amintești de acele noi perspective? Ține-te bine de ele acum, când trebuie să te întorci la birou. „Mediile de lucru statice sunt dăunătoare pentru creativitate", spune Epstein. Așa că agață pe pereți și pune-ți pe birou poze sau suvenire din vacanță, apoi schimbă-le la un interval regulat de timp. Cu cât mai frecvente și dramatice sunt schimbările pe care le faci în mediul de lucru, cu atât mai stimulată mental vei fi.

CONTINUĂ SĂ TE DISTREZI...

...înainte, în timpul și după muncă. Integrează cât mai multe activități „ca de vacanță" în viața ta de zi cu zi, sfătuiește Bloom.

„Programează-ți ore de înot dimineața, la prânzul afară sau ieși la o plimbare de seară în natură", sugerează specialistul. Sau, pur și simplu, strecoară în programul tău orice activitate care ți se pare relaxantă sau incitantă (se pun și orele de meditație și discutiile cu colegii din pauza de masă). Studiile arată că beneficiile vacanței se pot spulbera în aproximativ o săptămână de la întoarcerea la birou, dar poți să-ți prelungești fericirea dacă faci mai multe eforturi pentru a ieși din rutină.

marie claire

Beauty KIT

Se lansează beauty kit-ul de primăvară!

EDIȚIE LIMITATĂ

Pentru că multe cititoare ne-au scris că abia așteaptă noul Marie Claire Beauty Kit, am decis să sărbătorim primăvara cu o ediție specială. Așa cum te-ai obișnuit, kit-ul tău preferat se comandă online. Îl vei primi împreună cu un mini-abonament pentru trei ediții Marie Claire.

GIORGIO ARMANI PARFUMS · YVES SAINT LAURENT · LANCÔME PARIS · LA ROCHE-POSAY LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE · VICHY LABORATOIRES · L'ORÉAL PARIS · L'ORÉAL PARIS ELSEVE · GARNIER

Comandă online: beautykit.marieclaire.ro

LOVE BITES

SEX, RELAȚII, COMPLICAȚII... DRAGOSTE & ALTE AIURELI!

#GAMBLING

Când vine vorba despre online dating, majoritatea femeilor spun că preferă băieții buni în defavoarea băieților răi sau „un pic din ambele". Bărbații au declarat că preferă „femeia modernă de carieră", în devafoarea tipei relaxate, mereu disponibilă. În mediul online, femeile de 26 de ani au mai mulți pretendenți decât bărbații. Cu toate astea, bărbații de 48 de ani au de două ori mai multe pretendente decât femeile.

Sursă: *statisticbrain.com*

1/3

dintre femeile active în online dating fac sex la prima întâlnire.

SEX talk

Doar 34% dintre femei spun că se gândesc la sex în fiecare zi și doar 59% spun că au o viață sexuală satisfăcătoare. În cazul bărbaților, 70% declară că se gândesc la sex zilnic și 83% spun că au parte de sex de calitate.

51%

DINTRE FEMEI SE OFERĂ SĂ-ȘI PLĂTEASCĂ BĂUTURA LA PRIMA ÎNTÂLNIRE, POTRIVIT UNUI SONDAJ REALIZAT DE REVISTA *ESQUIRE*.

CUMPLITA AȘTEPTARE

Abia ați ieșit la prima întâlnire și așteptați să te sune? Dacă nu te sună în următoarele 24 de ore, există doar 12% șanse să mai auzi de el vreodată, arată studiile. Nu-l aștepta pentru totdeauna.

Sursă: *statisticbrain.com*

CITAT DE RIDICAT SPRÂNCEANA

„I-aș spune oricărui iubit nou să se țină bine, pentru că o să avem parte de o călătorie cu hopuri." – Lady Gaga

FOTO: NICK ONKEN, GETTY IMAGES.
Red: Teodora Tilcă

SECRETELE SURPRINZĂTOARE ALE COMPATIBILITĂȚII

E drăguț, te face să râzi și-ți împărtășește obsesia pentru seriale cu polițiști – cum să nu fiți făcuți unul pentru celălalt? Iată cum: factorii care leagă definitiv partenerii unui cuplu nu sunt cei la care te-ai fi gândit. Permite-ne să-ți explicăm.

RECUNOAȘTE: AI UN SOI DE LISTĂ ÎN MINTE ATUNCI CÂND TE DECIZI DACĂ UN TIP ARE SAU NU POTENȚIAL

să se transforme în Alesul. Probabil sună cam așa: trebuie să fie înalt, încrezător, dar nu îngâmfat, să aibă toate țiglele pe casă, să-ți împărtășească iubirea pentru pisici persane… în fine. E ușor să crezi că dacă bifează suficiente categorii veți fi suflete pereche, nu-i așa? Păi stai puțin, nu te grăbi.

Chiar dacă cineva pare a fi perechea perfectă – pe o aplicație sau după câteva întâlniri –, studii noi spun că detaliile cruciale ale compatibilității sunt mult mai puțin evidente decât, de exemplu, gusturi similare în materie de muzică sau faptul că vă plac amândurora activitățile în natură. Iată la ce trebuie să te uiți ca să-ți dai seama dacă un tip chiar e potrivit pentru tine și care sunt detaliile mai puțin importante, cărora nu ar trebui să le dai atenție.

Chestiile surprinzătoare care chiar contează

Felul cum vă certați

Modalitatea prin care alegeți să vă raportați sau să răspundeți unui conflict e unul dintre cei mai cruciali indicatori ai potențialului vostru de a rezista împreună, spune John Gottman, PhD, autor al cărții *What Makes Love Last?* și cofondator al Institutului Gottman din Seattle. Oamenii se împart de regulă în trei categorii: Volatilii se apring instant în timpul certurilor sau discuțiilor în contradictoriu, Angrenații se aruncă în mijlocul problemei și încearcă să proceseze de ce fiecare simte așa cum simte, iar Evitanții mențion o atitudine de genul „let's agree to disagree". „Un Angrenat într-o relație cu un Evitant... asta e o potențială rețetă pentru multă durere", avertizează Carrie Cole, director de cercetări la Institutul Gottman. Pe de altă parte, doi Volatili pot ajunge să se înțeleagă incredibil de bine (sigur știi și tu genul ăla de cuplu care, după ce urlă din răsputeri unul la celălalt, se împacă și se sărută ca și cum nu s-ar fi întâmplat nimic). Si doi Angrenați pot ajunge să aibă o relație sănătoasă și chiar și doi Evitanți pot supraviețui împreună, cu condiția să aibă grijă să nu lase resentimente nespuse să-i macine la interior.

În aceeași linie, urmărește cu atenție cum răspunde iubitul tău

FOTO: GETTY IMAGES.
Text: Roxana Dobrin

atunci când îl deranjează ceva: Te atacă sau dă vina pe tine? Dar tu? Răspunzi lovindu-l unde îl doare mai tare sau închizându-te de tot în tine? Toate astea sunt indicii care-ți pot spune dacă relația riscă să se complice pe măsură ce trece timpul.

Felul cum împărtășiți

Sentimentele adică. Uită-te cu mare atenție la felul cum abordați exprimarea emoțiilor, dar și la felul cum reacționați la emoții. „Dacă o persoană crede că emoțiile negative ar trebui îngropate cu orice preț, în vreme ce celălalt e de părere că fiecare sentiment trebuie explorat și analizat, veți avea probleme", spune Gottman. De fapt, studiile sale pe cupluri căsătorite au descoperit că o nepotrivire de genul acesta poate să prevadă un divorț cu o acuratețe de 80%. Concluzia: e mai bine să fii cu cineva pentru care sentimentele cântăresc la fel de mult (sau la fel de puțin) ca și pentru tine.

Stilurile de atașament

Surpriză! Avem iar trei tipuri de persoane, spune Amir Levine, medic și coautor al cărții *Attached: The New Science of Adult Attachment and How It Can Help You Find and Keep Love*. Atașamentul anxios e rezervat celor care tind să aibă nevoie de multe dovezi de iubire din partea partenerului (de exemplu, nu reușesc să-și calmeze îngrijorarea până ce nu le spui: „Dragă, nu sunt supărată pe tine. Pur și simplu am o stare mai proastă"). Atașamentul evitant îi caracterizează pe cei care spun că vor să se apropie – dar reactionează ca și cum ar fi ceruți în căsătorie, deși tu nu-ți dorești decât să-ți trimită un amărât de mesaj de noapte bună. Și mai e atașamentul solid – acele persoane care nu dau înapoi de la o face sute de selfie-uri de cuplu, dar sunt și dispuse să-și ofere reciproc spațiu atunci când e nevoie. Deloc surprinzător, cu toții ne-am înțelege perfect cu un partener cu stil solid de atașament. Celelalte combinații nu dau prea bine la socoteală. Cea mai rea dintre toate? Un evitant într-o relație cu un anxios. „Își pun reciproc paie pe foc, trăgând unul într-o direcție și celălalt în direcția opusă și nu sunt deloc satisfăcuți împreună", spune dr. Levine.

Oferirea și primirea de atenție

Un bid (termen folosit în terapia de cuplu și inventat de Gottman) e un moment când vrei atenție de la partener – poate fi ceva mic, de exemplu, o conversație inocentă despre vreme, sau ceva cu mai multă substanță, de exemplu, vrei să-i povestești de drama prin care treci cu cea mai bună prietenă. Nu-i nimic șocant aici: cuplurile care răspund bid-urilor în mod constant și care se ascultă reciproc rămân împreună mai mult timp decât cei care nu le iau în seamă. „Cuplurile spun adesea «Nu mai avem nimic în comun». Dar adesea adevărata problemă e că și-au cam ignorat bid-urile și și-au pus astfel în pericol legătura emoțională", explică Cole. (Adesea poți să-ți dai seama de chestia asta de la bun început. Dacă la prima întâlnire cască atunci când tu îi împărtășești amintirea ta preferată din copilărie, cel mai probabil nu e potrivit pentru tine.)

Felul cum vă sprijiniți

Ăsta e un aspect chiar important! Vrei un partener care să-ți fie o adevărată majoretă – cineva care-ți ascultă planul pe zece ani pentru a deveni șef în toată regula și reacția lui e să te întrebe: „Cum putem face să-ți iasă chestia asta?" – chiar dacă ambițiile tale nu sunt ceva ce-l ating pe el personal. „Visurile voastre pot fi diferite, dar dacă nu vezi nicium merit în telurile sale și nici el în ale tale, n-o să vă meargă prea bine împreună", avertizează Cole. Până la urmă, este ceva să lași cu un tip care turuie întruna despre website-ul pe care vrea să-l lanseze, dar încetează să mai asculte atunci când începi să-i povestești despre excursia prin toată țara pentru care economisești bani de ceva vreme? Răspunsul corect: nimeni.

Da, vă puteți sincroniza și mai bine

„Cel mai mare neadevăr legat de compatibilitate e că vine ușor", spune Pepper Schwartz, PhD, sociolog și expert în relații în cadrul show-ului Married at First Sight. Ce poți face tu ca să te apropii și mai mult de partenerul tău în timp?

ANALIZAȚI-VĂ DIFERENȚELE

În loc să-ți spui opinia cu voce ridicată, roagă-l să ți-o explice pe a lui, ca să-l poți înțelege mai bine.

FIȚI DESCHIȘI LA SCHIMBARE

„Dacă ridici vocea și chestia asta îl supără pe partener, găsește în tine forța de a-ți cere scuze", spune Schwartz, iar data viitoare încearcă o tactică nouă.

ÎNVAȚĂ PROPOZIȚIA MAGICĂ

Aha, repetă după noi: „Am greșit. E și vina mea în toată chestia asta." Crede-ne, face minuni.

Și astea contează – dar poate nu atât de mult pe cât credeai...

Chimia

Sigur, atracția e crucială la începutul oricărei relații. Trebuie să te excite felul cum arată, parfumul său, felul cum te sărută, ce gust are. Dar chiar dacă nu ies scânteii între voi, tot se poate dovedi a fi cineva pe care te poți baza, care te ajută și care te face să râzi. Așa că merită să încerci să treci peste o impresie inițială așa și așa și să-i dai o șansă, cine știe unde puteți ajunge.

Sexul

„Chiar dacă ai cele mai bune partide de sex din viața ta cu cineva, asta tot nu înseamnă că acel cineva e cel mai potrivit pentru tine", spune Jenny Taiz, psiholog din Los Angeles. O grămadă de alte elemente, precum comunicarea, de exemplu, pot deveni mult mai puternice decât sexul – mai ales în timp, spune Helen Fisher, PhD, antropolog și biolog și autoare a cărții *Why Him? Why Her? How to Find and Keep Lasting Love*. Un exemplu: îl mai tii minte pe tipul ăla care a apăsat toate butoanele corecte în pat, dar nu ți-a mai răspuns la mesaje? Bărbatul potrivit pentru tine îți va da și orgasme, dar și sms-uri zilnice.

TRECEȚI PESTE INTERESE NEÎMPĂRTĂȘITE

Nu ai foarte multe hobby-uri în comun cu iubitul? Nicio problemă! Întreabă-te următoarea chestie: o să lași pasiunile voastre diferite să vă amplifice relația sau să o strice? Dacă tu preferi să citești în timp ce el iese cu bicicleta, asta nu înseamnă că nu puteți avea o relație frumoasă – doar că amândoi trebuie să fiți curioși cu privire la ceea ce face celălalt atunci când nu sunteți împreună.

Orgasmul tău, ecuație rezolvată – până diseară!

Câteodată, să ai parte de un orgasm fantastic – sau măcar de un orgasm, cum o fi el – poate reprezenta o mare provocare, o enigmă neelucidată, o ghicitoare învăluită în mister. Din fericire, cu sau fără marele „OH!", femeile se pot bucura de o suită de experiențe orgasmice. Iată sugestiile noastre pentru a-ți găsi propria stare... de grație.

1 Ceva te blochează. Iată cum treci peste:

Marile probleme...

ESTI CU MINTEA ÎN ALTĂ PARTE

Din păcate, atunci când faci sex e destul de ușor să-ți lași mintea să zboare aiurea: Mi se vede celulita? Oare îi place ce-i fac? Dar mie mi-o plăcea ce-mi face? „Practic, orice tip de gânduri, orice-ți pune capul la contribuție poate să-ți distragă atenția", spune Nicole Prause, PhD, neurolog și fondatoarea laboratorului de biotehnologie sexuală Liberos. „Dacă îți dorești un orgasm, trebuie să-ți închizi mintea, să treci într-o stare ca de transă." Închide ochii și concentrează-te pe chestiile fizice – ce simți când îți atinge sânii, când te sărută pe gât – ca să filtrezi „zgomotul" din creierul tău.

NU PREA ȘTII CE-ȚI PLACE ÎN PAT

Păi... exersează! Mângâie-te ușor cu degetul pe labii și pe clitoris – 95% dintre femei au nevoie de stimulare la nivelul clitorisului pentru a ajunge la orgasm – sau încearcă un vibrator. „Masturbarea este piatra de temelie a sexului de calitate", susține Laurie Mintz, PhD, autoarea cărții *Maestră în cliteratură*. „După ce ți-ai dat seama ce atingeri sau mișcări îți fac cea mai mare plăcere, pune-l în temă și pe partener și exersați împreună. Mult succes!

ȚI-E TEAMĂ SĂ CERI CE-ȚI DOREȘTI

Te asigurăm că bărbații nu se supără dacă primesc indicații – de fapt, se simt extrem de mândri dacă reușesc să te facă să „vezi" focurile de artificii! Fii directă și folosește fraze precum „atinge-mă acolo" sau „îmi place la nebunie". Și mai simplu: pune-i mâinile direct unde vrei să le simți.

...și micile detalii

ESTE SEZONUL ALERGIILOR

Fapt cunoscut: medicamentele antihistaminice usucă invariabil căile nazale... și pe cele vaginale. Folosiți lubrifiant.

EȘTI CAM RECE

La propriu. Cercetări recente au demonstrat că dacă ai picioarele reci (respectiv, circulația periferică slabă) și porți șosete în timpul sexului... ai mai multe șanse să ajungi la orgasm.

AI CONSUMAT PREA MULTĂ CAFEA

Cafeina poate să îngreuneze circulația sângelui la nivelul vulvei. Așadar, sari peste. Vaginul tău îți va mulțumi.

FOTO: NICK ONKEN, PR, DE JULIE VADNAL.
Traduceri și adaptare: Diana Colcer

2 Abordează situația din alt unghi

Tehnica Alinierii Coitale sau TAC (tic-tac!) este o poziție sexuală derivată din aceea a misionarului, cu ajutorul căreia clitorisul este și el stimulat în timpul penetrării. Pe principiul pievisurilor perfect aliniate, stai întinsă pe spate, în timp ce, aflat deasupra ta, partenerul face o mișcare de jos în sus (în loc să intre și să iasă pe orizontală, la modul clasic). Astfel, osul lui pubic se freacă de clitorisul tău în timp ce vă mișcați șoldurile în tandem. (Ai vrea să-i trimiți celui care a inventat poziția asta o scrisoare de mulțumire? Și noi!)

3 Amână momentul culminant

În medie, unei femei îi trebuie cam 20 de minute ca să ajungă la orgasm. De cât are nevoie un tip? Patru minute. Așa că sfatul nostru este următorul: oferă-ți suficient timp de încălzire. Pune în scenă un număr de striptease senzual, care îți garantăm că te va excita și pe tine. Fă-i să te mângâie peste tot folosind un ulei de masaj parfumat. Propuneți-vă să vă giugiuliți – și numai să vă giugiuliți – pentru cel puțin cinci minute. Când ajungeți în sfârșit la actul sexual în sine, amândoi veți fi la fel de excitați.

HACHITELE ORGASMULUI

SUNT ȘI CAZURI ÎN CARE AR TREBUI SĂ MĂ PREFAC?

E o idee chiar foarte proastă. „În acest mod, îți antrenezi partenerul să facă chestii care nu îți oferă, de fapt, plăcere", spune Mintz. „Nimeni nu are de câștigat din asta."

TREBUIE SĂ AM DE FIECARE DATĂ?

Nu scrie nicăieri asta și poți să ai parte de sex senzațional și fără să ajungi la orgasm: cercetările lui Prause arată că un creier excitat și un creier care a ajuns la orgasm arată cam la fel. „Iar corpul tău are parte de ce-i mai bun, în ambele cazuri", spune ea.

ȘI DACĂ N-AM AVUT NICIODATĂ ORGASM?

„Cam 10% dintre femei spun că nu au avut niciodată orgasm", zice Mintz. Dar ține cont de faptul că nu orice orgasm e un cutremur... Unele sunt pur și simplu vibrații.

4 Nota zece la oral

În timp ce partenerul tău se îndreaptă spre „acolo jos", încearcă aceste mișcări năucitoare. „Toate au dublu impact", spune Mintz. Dacă expiri și inspiri la intervale egale, toate grijile de tipul „Oare îmi ia prea mult?" dispar. În plus, detensionează și contracteaz mușchii, chestie care duce la... o plăcere foarte mare.

- Inspiră adânc pe nas sau pe gură, apoi imaginează-ți că expiri prin părțile tale intime... Sună ciudat, dar funcționează de minune.
- Suspină sacadat – cercetările arată că respirația ca o transă poate crește intensitatea senzațiilor „de bine".
- Tine-ți respirația pentru mai multe secunde, atunci când te apropii de orgasm. Chestia asta creează o tensiune sublimă înainte de apogeu.

DELICII PENTRU NOPTIERĂ

Jocurile tale solo sau în doi pot fi și mai... O-ntrenante cu aceste jucării erotice!

JE JOUE MIMI SOFT

Forma sa plată și suprafața catifelată îți oferă suficiente senzații nebunești, în timp ce încerci fiecare din cele 10 tipuri de vibrații.

95 $, babeland.com

LELO INA WAVE

Mișcările de „vino-ncoace" ale capătului mare maseză punctul G, în vreme ce capătul mic se ocupă de clitorisul tău. Acțiune incendiară garantată!

199 $, lelo.com

WOMANIZER PRO

Încă n-am întâlnit o fată căreia să nu-i placă această jucărie. Punctul de sucție ușoară stimulează circulația sangvină la nivelul clitorisului... oferindu-ți cel mai bun sex oral pe care l-ai primit vreodată!

146 $, amazon.com

VEZI DRAGOSTE ÎN OCHII LUI?

Felul în care un bărbat se uită la tine îți spune dacă te vede ca pe o aventură sau ca pe ceva mult mai serios. Citește și află în ce direcție vă îndreptați.

FOTO: GETTY IMAGES.
Traducere și adaptare: Teodora Troi

DESIGUR, ORICE FEMEIE ȘI DOREȘTE ÎN VIAȚA EI UN BĂRBAT care îi spune fără ocolișuri și din proprie inițiativă tot ce-i trece prin minte. Dar majoritatea bărbaților nu par dispuși să ne ofere cu ușurință aceste informații. Din fericire, cea mai bună metodă de a afla dacă i-ai picat cu tronc unui bărbat nu necesită cuvinte. „Fii atentă în ce direcție se uită atunci când vorbește cu tine – acesta este cel mai bun mod de a măsura reacțiile subconștientului", spune Stephanie Cacioppo, profesor de Psihiatrie și studii comportamentale în cadrul Universității Chicago. Cercetările ei arată că, atunci când un bărbat își concentrează privirea pe fața partenerei, există multe șanse să fie îndrăgostit sau pe cale de a se îndrăgosti. Dar dacă petrece mai mult timp scanându-i restul corpului (fereste-te de iubitorii de decolteuri!), probabil că e motivat de erotism. Ca să salvezi ore întregi în care te străduiești să-i analizezi fiecare cuvânt, folosește aceste trucuri de „citire" a privirii ca să-ți dai seama ce se întâmplă în mintea și în inima lui.

FII ATENTĂ LA CÂT TIMP REZISTĂ

Durata contactului vizual pe care îl stabilește cu tine e foarte importantă. Dacă privirea lui se îndreaptă direct către chipul tău (fără alte tentații și întreruperi), e interesat să faci parte din viitorul lui. „Când te uiți la cineva pentru o perioadă lungă de timp și neîntrerupt, creierul tău începe să elibereze hormoni ca oxitocina, care intensifică senzația de intimitate, apropiere", spune Tonya Reiman, autoare a *The Power of Body Language*. Chiar și un tip de la bar care menține un contact vizual lung și puternic îți poate transmite că e interesat de o conexiune profundă. De fapt, psihologul Arthur Aron a condus un experiment în cadrul Universității de Stat New York, din Stony Brook, cerându-le participanților să se privească în ochi timp de patru minute (cam incomod, nu?). După șase luni, unul dintre cuplurile care au participat la studiu a ajuns la altar!

PRIVEȘTE-I PUPILELE

Un alt indicator major al atracției este dilatarea pupilelor. Dacă vă aflați într-o cameră cu lumină stabilă (fără jocuri de lumini sau semiîntuneric, dacă nu vrei să citești greșit semnalele), privește-i cu atenție centrul irisului: dacă se mărește (o reacție involuntară cauzată de stimuli externi), înseamnă că e pregătit să simtă ceva mai mult decât atracție pentru tine. Dacă pupilele lui rămân stabile, e posibil să se afle încă în stadiul în care își cântărește opțiunile. Nu te grăbi – nu știi încă dacă tipul merită atenția ta nedivizată, sfătuiește Reiman.

CE TRANSMITE RESTUL CORPULUI SĂU

MÂINILE
Atunci când își încrucișează degetele cu ale tale, conexiunea e mai intensă. Asta arată că intimitatea emoțională nu-l sperie.

CAPUL
Își apleacă capul către tine atunci când vorbești? Înseamnă că e intrigat.

PICIOARELE
Dacă vârfurile pantofilor săi sunt îndreptate către tine, clar e interesat.

OBRAJII
Când roșește și se uită brusc în jos, e doar un pic nesigur — nu presupune automat că e neinteresat.

DEGETUL MARE
Dacă degetele lui mari sunt îndreptate către zona genitală, creierul său e setat pe sex.

DESCIFREAZĂ-I MODUL DE „SCANARE"

Ieșiți împreună de vreo șase luni și încă te privește cu poftă din cap până-n picioare de fiecare dată când te vede? E adevărat, își dorește să te atingă (cam peste tot, de fapt). Dar asta nu înseamnă că e departe de a simți ceva mai profund pentru tine. Potrivit unui studiu realizat de Universitatea Concordia, poate exista o desincronizare în creier între dorință sexuală și atașament emoțional. Asta înseamnă că atașamentul se poate dezvolta după o lungă perioadă în care a existat doar atracție fizică, spun cercetătorii. Ca să afli dacă tipul tău migrează către sentimente durabile, observă-i ochii imediat după ce îți aruncă acea privire lungă și flămândă. Dacă se uită la tine cu ochi calzi și iubitori atunci când îți zâmbește, e posibil să simtă mai mult decât atracție pentru tine, chiar dacă nu e conștient de asta.

CUM STĂPÂNEȘTI ARTA SEXULUI VIZUAL

Acest gen de flirt — aplicat fie unui străin, fie iubitului tău – poate fi un preludiu extrem de hot.

Oprește-te și fixează

În mod normal, contactul vizual direct durează 2-3 secunde, dar e important să-i susții privirea timp de 8 secunde. Acest lucru creează o conexiune mult mai intensă și îl asigură pe celălalt că ești cu adevărat interesată, spune Tonya Reiman.

Mergi pe dublu

După ce ai rezistat cele 8 secunde (știm, nu e ușor), uită-te repede în altă direcție. Fă o scurtă pauză, apoi ridică-ți privirea din nou spre el. Așa îi vei da de înțeles că interesul tău are valențe sexuale.

Uită-te înapoi spre el

Găsește un pretext ca să-ți schimbi locația. Când te întorci ca să pleci, uită-te încă o dată la el peste umăr. „E un mod sexy de a te reconecta cu el, și a-i arăta că ești încă interesată", dezvăluie Reiman.

Joacă-te cu mișcările capului

Te-ai întors în zona în care te aflai inițial? Întâlnește-i privirea încă o dată și apleacă-ți ușor capul într-o parte (așa cum face un cățel când se uită la tine). Oferă-i și un zâmbet de data asta. Gata, acum e al tău.

GHIDUL TĂU ÎN LUMEA BĂRBAȚILOR

manthropology

O PARTIDĂ BUNĂ

CUM AM CUNOSCUT IUBIREA

Unele începuturi îți pot oferi informații prețioase cu privire la viitorul relației tale, spune Ty Tashiro, autor al *The Science of Happily Ever After*. Iată ce crede despre premisele acestor relații!

„Eram la cămin și învățam pentru niște examene, dar la un moment dat ne-am trezit vorbind despre tot felul de lucruri nebunești." – George, 22

PĂREREA LUI TY: „Un studiu realizat cu ajutorul cuplurilor căsătorite a demonstrat că oamenii care se cunosc la școală sunt mai satisfăcuți în relație."

„Am încercat să dau mâna cu ea, dar m-a lăsat cu ochii în soare. Am luat-o ca pe o provocare." – Horia, 23

PĂREREA LUI TY: „Ea e serioasă, el e jucăuș – uneori, diferențele dintre noi ne aduc mai aproape. Cred că se completează."

„Am cunoscut-o la un meci de fotbal. Când echipa noastră a câștigat, ne-am strâns puternic mâinile și apoi am ieșit împreună." - Iulian, 26

PĂREREA LUI TY: „Entuziasmul de a împărtăși o victorie poate cataliza atracția!"

„După ce ea și colegul meu de apartament s-au despărțit, am început să petrecem tot mai mult timp împreună. Acest lucru a adus tensiune în apartament..." – Florin, 24

PĂREREA LUI TY: „Entuziasmul unei noi iubiri poate masca sentimentul de vinovăție, dar, până la urmă, acesta va ajunge să bântuie relația."

45%

DINTRE BĂRBAȚI RECUNOSC CĂ REGRETĂ CĂ S-AU DESPĂRȚIT DE ACTUALA FOSTĂ IUBITĂ.

SURSĂ: SONDAJ REALIZAT DE ELITE SINGLES, ÎN 2016

„Tindem să ne gândim doar la părțile bune, cum ar fi faptul că ne stresăm mai puțin, și nu la schimbările dificile, așa cum e reîntoarcerea în lumea dură a datingului. Asta poate duce la regret", explică Justin Lehmiller, director al programului de psihologie socială în cadrul Ball State University

BRRR!

DE CE ARE MAI MULT CHEF DE SEX ÎN LUNILE RECI

Un bărbat care tremură de frig chiar în acest moment îți explică aceast fenomen... surprinzător.

Un nou studiu realizat cu ajutorul a 1.000 de participanți single, membri ai unei aplicații de dating numită Luxy, a dezvăluit că bărbații single sunt mai dispuși decât femeile să facă eforturi romantice pentru a evita să fie singuri în nopțile reci. Unul din cinci bărbați chiar a dezvăluit că a stat mai mult decât trebuia lângă o parteneră, doar ca să nu fie singur pe timp de iarnă. „Vara, bărbații sunt entuziasmați de ideea de a avea mai multe opțiuni, așa că preferă să nu fie legați de cineva. Însă pe timp de iarnă se simt singuri", spune Rachel A. Sussman, terapeut. În plus, bărbații sunt mai atrași fizic de femei în timpul lunilor reci, potrivit unui articolul publicat în jurnalul *Perception* — poate pentru că văd mai puțină piele în acest sezon.
Cum poți să-ți dai seama că te folosește pe post de plăpumioară? „E foarte specific atunci când îți spune ce-i place la tine? În cazul în care conexiunea voastră pare reală și aveți discuții interesante (nu doar filme și popcorn), aveți destule șanse să mai fiți încă împreună la vară", spune Sussman. – Taylor Andrews

FOTO: GETTY MAGES, THINKSTOCK, IMAGE FORUM
Traducere și adaptare: Teodora Tircă

MAN MATRIX

E OK SĂ IEȘI CU UN „BAD BOY"?

E o diferență între un tip #badass și un tip care e pur și simplu... rău. Iată care sunt cele patru tipare și care este cel mai potrivit pentru tine.

INTERPRETARE: „Alege băiatul bun, dar rău", spune Mitchell Berk, CEO al unei rețele de online dating. „E un bărbat care își asumă riscuri calculate și care îți va fi un bun partener. Te va proteja, în timp ce îți va face viața mai interesantă".

THE LOVE COACH

REPLICI CARE ÎL DAU PE SPATE LA PRIMA ÎNTÂLNIRE

Flirtează ca o profesionistă cu aceste replici „lipicioase" create de expertul nostru în dating, Matthew Hussey.

Pariez că ești persoana perfectă cu care să merg la un concert/muzeu/plimbare."

Orice tip visează în secret să fie acel bărbat fun, în preajma căruia orice femeie ar vrea să fie. Dacă îi dai acest imbold, va fi dispus să meargă oriunde cu tine. În plus, îi dai de înțeles că îți place compania lui, ceea ce e un bilet sigur către întâlnirea cu numărul 2.

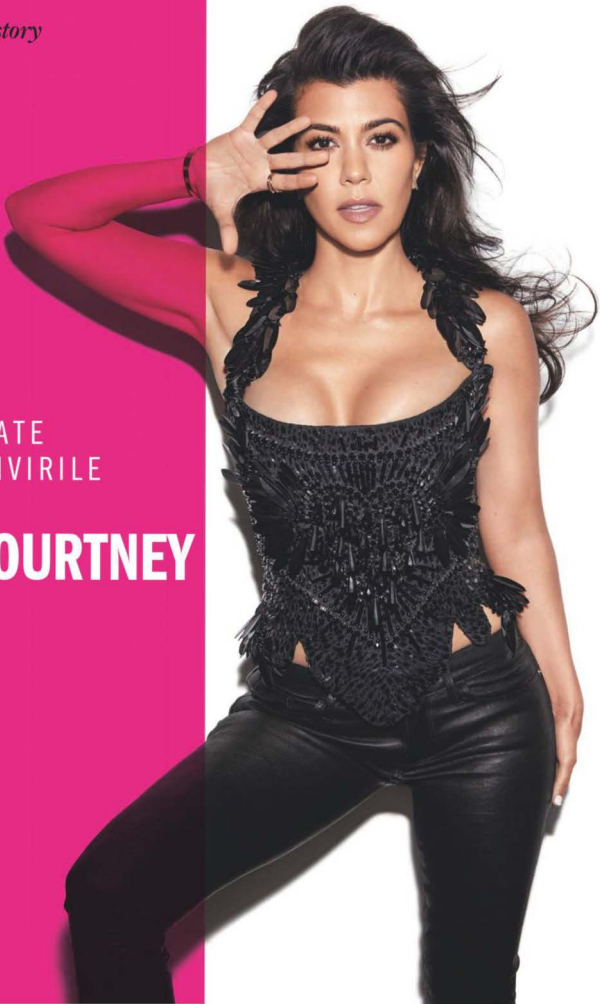
„Ești diferit de toți ceilalți bărbați."

Șmecheria e să folosești fraza asta după ce ați petrecut deja puțin timp împreună și să o spui din senin, ca și când tocmai ți-a trecut prin minte asta după ce el a spus ceva interesant. Când te întreabă: „Cum așa?", doar zâmbește-i misterios și spune: „Nu-mi dau seama exact... dar e un lucru bun".

„Îmi place la nebunie Bruno Mars!"

Poate fi orice cântăreț, restaurant sau emisiune TV. Cercetările arată că atunci când exprimi ceva fiind sigură pe tine, ești de două ori mai atrăgătoare în ochii sexului opus. Majoritatea oamenilor folosesc expresii ca „Uneori", „Cam", „Pe de-o parte", „Cred că..." etc. Cu cât ești mai sigură pe ceea ce spui, cu atât mai sigur va fi și el că îți dorește să te mai vadă.

TOATE PRIVIRILE PE **KOURTNEY**



Traducere și adaptare: Roxana Dobriță

PAGINA ALĂTURATĂ: Corset, The Blonds. Pantaloni, Frame. Cercei și inele, Tacori. PAGINA ACEASTA: Costum de baie, Nasty Gal. Cercei, brățară și inele, Vita Fede.

Mamă a trei copii, cea mai mare dintre surorile Kardashian și-a schimbat viața la 180 de grade după despărțirea de Scott Disick. Am stat de vorbă cu ea despre familie, sex și planuri de viitor. Voi veți putea afla mai multe despre viața lui Kourtney când sezonul 3 din *Keeping Up With the Kardashians* revine pe E!, din 12 martie.

DE DE KATIE L. CONNOR
FASHION DIRECTOR: AYA KANAI
FOTOGRAFII DE YU TSAI

ASISTENTA LUI KOURTNEY KARDASHIAN COMANDĂ SALATE PENTRU PRÂNZ. VREAU ȘI EU UNA? NORMAL CĂ VREAU.

Salatele sunt pentru *Keeping Up With the Kardashians* ce erau cocktailurile Cosmopolitan pentru *Sex and the City*. Rare sunt scenele în care surorile nu stau la discuții despre viață cu un bol de salată verde în față. Faptul că voi sfârși prin a vărsa spanac pe covorul din blană albă de ponei al lui Kourtney (în timp ce totul e filmat, evident) o să mă bântuie doar pentru o eternitate.

În ceea ce privește poziționarea femeilor din clanul Kardashian/Jenner, rolul lui Kourtney a fost întotdeauna cel al mamei de trei copii (Mason, 7 ani, Penelope, 4 ani, și Reign, 2 ani) obsedată de produsele organice. Dar de când cu despărțirea de tatăl copiilor, Scott The Lord Disick, 33 de ani, în iulie 2015, povestea ei a luat o întorsătură interesantă. E supersuperhot, are o viață socială activă și da, i se întâmplă și să se îmbete criță. Kourtney mă poftește în livingul spațios, decorat formal, dar de un bun-gust exceptional, al căminului ei din Calabasas. E o zi frumoasă de vară și Penelope e cu ea. Cu câteva minute înainte trecuse pe acolo și Reign, cu dădaca urmărindu-l îndeaproape. Abia se întorseseră de câteva zile dintr-o vacanță de o lună în Miami, Insulele Bahama și Nantucket, unde i-a însoțit și Scott. O să vină și peste câteva ore, ca să meargă împreună la cinema.

După ce o predă și pe Penelope unei dădace, îmi povestește cât de greu i-a fost să revină la realitate după vacanță – și prin asta se referă, desigur, la realitatea showului TV pe care-l susține de ani buni împreună cu surorile și mama sa. „Prima mea zi înapoi la filmare a fost oribilă, aveam o stare foarte proastă. Eram pur și simplu anxioasă, nesuferită, ca pe ghimpi." Deși nu a amenințat niciodată că va părăsi KUWTK, de data asta și-a luat o vacanță mai lungă ca toată lumea. „De fapt, am fost plecată doar două săptămâni, dar le-am zis că plec o lună și mi-iau copiii cu mine. Scuze."

Pozele ei de pe Instagram din vacanță – pe plajă, pe iaht – nu sunt cu mult diferite de viața ei la modul general. Are o casă care costă mai multe milioane de dolari, își permite să zboare cu un avion privat și să călătorească în orice loc superb de pe planeta asta care-ți trece prin minte. Cine are nevoie de o pauză de la o viață care e deja ca o vacanță continuă? „Nu mă așteptam ca oamenii care rau sunt în locul meu să înțeleagă", spune ea. „Și chiar îmi concentrez atenția pe aspectele pozitive, adică ce motive aș avea să mă plâng? Munca mea se reduce la a-mi petrece tot timpul alături de familie." Dar adevărul e că simpatica de 39 de ani trebuie să-și petrecă tot timpul alături de familie. „Le văd mult mai des decât majoritatea oamenilor își văd surorile și fratii." Gânditeste-te asa: e ca și cum ai fi mereu acasă în vacanță. Toate bune și frumoase până ce fratele tău (Rob) face un copil cu logodnica sa (Blac Chyna), care, apropo, e mama copilului iubitului (Tyga) surorii tale (Kylie). Reușești să tii pasul. Kourtney a avut nevoie de o lună „să scape de tot acest zgomot".

Zgomot care s-a rezumat și la scandalul dintre Kim Kardashian și Taylor Swift. În timp ce ea era plecată, Kim a postat pe Snapchat clipuri cu sotul ei, Kanye West, în timp ce se presupune că acesta vorbea la telefon cu Taylor Swift, aprobând controversatele versuri despre ea din piesa lui Kanye, *Famous*. Întreg internetul a luat-o razna. Kourtney nu avea habar că sora sa plănuia un atac în masă, dar e bucuroasă că a făcut-o. „E sotul ei, e familia ei. Adevărul e adevărul, de ce să nu-l spună?" Cu toate acestea, recunoaște că dacă ar fi fost în locul lui Kim, nu e sigură că ar fi făcut la fel: „Obișnuiam să lupt pentru că mai puține confruntări. După ce am făcut copii, toată furia din mine a dispărut. Sunt foarte puține lucrurile care mă fac să mă aprind și să-mi doresc să mă implic." Ca fapt divers, muzica lui Taylor Swift nu e interzisă în casa ei. „Dacă vine o piesă de-a ei pe radio, nu-i nicio problemă", spune ea, grăbindu-se să adauge că Penelope e mai degrabă fan Rihanna și Beyoncé, în vreme ce Mason preferă albumele *808s & Heartbreak* ale lui Kanye. Vorbind de lup, Mason apare în capul scărilor. S-a îmbrăcat în pijamale albe și vrea să meargă așa la film. „Care o să mă primească?", întreabă el. „Da, dragul meu, cred că o să te lase să intri", îl asigură ea. Când acesta se retrage, o întreb dacă cei mici se uită la KUWTK.

„Am văzut episodul când Kiki i-a arătat lui Larsa vaginul ei!", se aude vocea lui Mason dintr-un dormitor de sus. Kourtney începe să râdă. „Au văzut parte din show, dar nu, nu-i las de obicei. Eram în dus și ei s-a trezit și televizorul era din întâmplare aprins. Când am ieșit din baie, m-a luat la întrebări. „Cine e Blac Chyna? Și Kiki (Kim) i-a arătat lui Larsa (Pippen) vaginul

Costum de baie, Jo de Mer. Cercei și colier, Tacori

BEAUTY TRUC

Vrei și tu un ten perfect, care strălucește din interior? Obține-l cu Lancôme Teint Idole Ultra Cushion Foundation, (197 lei). Îți oferă cantitatea potrivită de acoperire cu zero risc de încărcare a pielii.

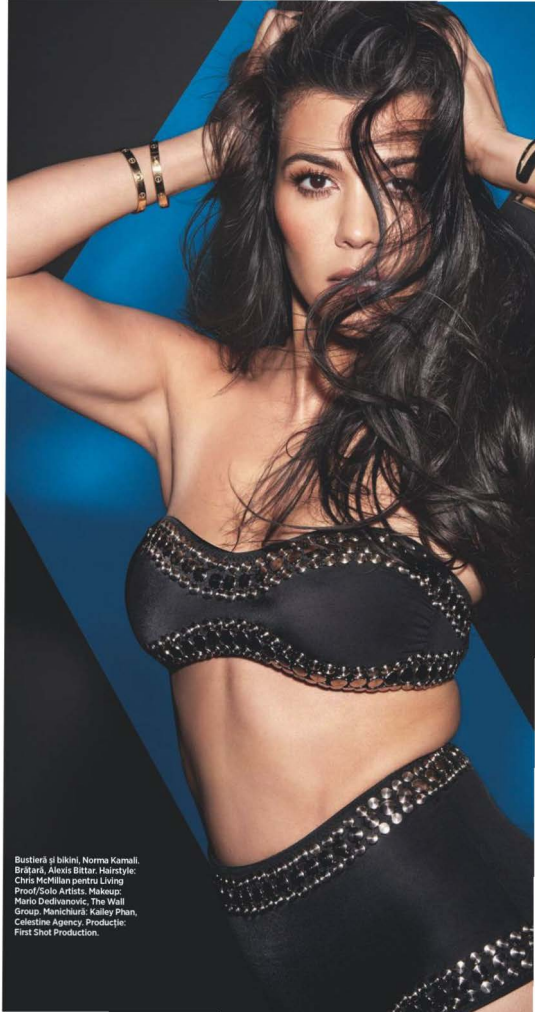
ei! „În mintea mea, uite de-aia nu-i las să se uite. Parte din conținutul show-ului pur și simplu nu e potrivit pentru vârsta lor."

Ca de exemplu, filmările cu comportamentul mai puțin exemplar al tatălui lor: momentele când Scott s-a îmbătat criță. Scena când Scott a spart o oglindă cu pumnul. Cu toate astea, în ciuda greșelilor pe care le-a făcut acesta de-a lungul timpului, au fost și momente frumoase. Ca de exemplu, episodul când Scott a mers la o ghicitoare ca să afle dacă o fost blestemat să iubească o Kardashiană (teoria: niciunui bărbat nu are cum să-i meargă bine dacă e implicat cu o femeie din faimosul clan). Dacă și tie ți s-a întâmplat să iubești și să urăști pe cineva în același timp, Kourtney te înțelege: „La început nu am fost atrasă deloc de el. Mi se părea enervant. Apoi a început să mi se pară că e haios. Am devenit prieteni, dar el locuia în New York." Distanța a fost în favoarea lor: „Am început să mă gândesc, hm, ar putea fi interesant. Tipul e drăguț, stă în New York, n-o să fie ceva serios. Am ajuns să fim împreună zece ani. De necrezut." Nu înfrumusețează relația lor de la început. „Mă invita mereu la cină iar eu îl întrebam, de ce, despre ce să vorbim? Într-un final mi-am schimbat părerea și l-am invitat la o petrecere în pijamale. Kim nu era în oraș și am decis să dormim în apartamentul ei. De atunci am fost mereu împreună. A fost un iubit foarte bun", spune ea, făcând o pauză, „uneori".

Ea și Scott au fost fotografiați destul de mult împreună în ultima vreme pentru că fac tot posibilul să fie părinți buni pentru copiii lor. E foarte sigură de un lucru: nu s-au împăcat. Spune că nici măcar nu s-au sărutat de când s-au despărțit. Dar mai e vreun pic atrasă de el? „Da, e în mod clar un tip care arată bine și la fel de haios ca întotdeauna. Are multe calități faine, dar acum pur și simplu nu e momentul nostru."

Spre deosebire de surorile ei, Kourtney nu a vrut să meargă la altar. Insist să-mi spună cât de important e pentru ea să-și găsească un partener de viață, fie că e vorba de Scott sau de altcineva. „Cred că nu e atât de important!" spune ea, râzând. „Adică ideea să am familia împreună, aproape, e grozavă, dar nu așa au sfârșit lucrurile. Poate așa o să rămână. Nu sunt sigură. În ceea ce mă privește, după cum o fi voia Domnului. Dacă e să fie, atunci planetele se vor alinia." Scott îi consumă foarte multă energie și nu mai are chef să o facă. „În mod clar am încercat pentru foarte multă vreme. Dar relațiile sunt extenuante! Faptul că pot să mă concentrez pe copii și pe mine în momentul ăsta mă ajută. Ne spunem mereu: «Sunt cea mai cool fostă iubită/mamă pe care ai fi putut să ți-o dorești vreodată!» Îi spun să nu-mi povestească ce face, nu-mi pasă, vreau doar să scoatem copiii la cină, să petrecem timp împreună, atât îmi trebuie." Dar ce o să se întâmple când va intra în scenă un nou iubit (sau o nouă iubită)? „Asta nu știu", spune ea, mărturisind că lucrul ăsta încă nu s-a întâmplat. „Nu suntem încă acolo."

Sosesc salatele noastre. Vine și tipul cu camera de filmat. Nu există microfoane, lumini, setup-uri pentru a obține unghiuri mai bune. Totul e foarte, să îndrăznesc să o spun?, real. Brusc mă fâstâcesc, dar încerc să rezist. Păi și cum stai cu dragostea, în cazul ăsta? „Stau bine! Cel mai important lucru pentru mine e să mă distrez. Am prietene înnebunite după bărbați, care-mi spun mereu că trebuie să ieșim să ne găsim tipi. Nu asta îmi doresc. Nu vreau să ies la întâlniri și să stau la discuții. Și nu vreau să mi se facă lipeli. Vreau doar să-mi trăiesc viața. Dacă ceva o să se întâmple, bine, dar n-o să vin niciodată să te întreb dacă ai



Bustieră și bikini, Norma Kamali. Brățară, Alexis Bittar. Hairstyle: Chris McMillan pentru Living Proof/Solo Artists. Makeup: Mario Dedivanovic, The Wall Group. Manichiură: Kailey Phan, Celestine Agency. Producție: First Shot Production.

cumva prieteni bărbați pe care ai putea să mi-i prezinți."
Ieșirile lui Kourtney au dus însă la apariția a tot felul de zvonuri. Cel mai mare fiind, într-un cuvânt, Bieber. Ce se întâmplă, mai exact, între ea și Justin? „Da, suntem prieteni", îmi spune ea cu un zâmbet strengar. Așa cum era prietenă și cu Scott? „Nu", spune ea, și ăsta e răspunsul ei final.
Pentru ca ea să se culce cu cineva, trebuie să fie „o energie atât de puternică, încât să nu-i poți face față, să te tragă către acel punct de unde nu mai e cale de întoarcere. Nu-mi place să fortez lucruri care nu sunt acolo".
A avut în facultate o aventură de-o noapte și nu i-a plăcut: „Toată experienta a fost pur și simplu oribilă. În tot acel timp nu mă gândeam decât la faptul că vreau să se termine mai repede.
Tipul era drăgut, dar nu-mi plăcea mie de el."
Kourtney și-a făcut deja părul și machiajul pentru filmarea de azi. Alege cu atenție curcanul din salată, având grijă să nu-și strice mood-ul de „acasă cu copiii" versus „la club". Pielea ei e aproape perfectă, la naiba. Când aduc vorba de operații estetice, îmi povestește de operația de mărire de sâni pe care și-a făcut-o când avea 21 de ani. „Îmi doresc să n-o fi făcut. Aveam sâni grozavi. Acum trebuie să-i refac la un moment dat." Tenul ăla însă… sigur apelează la botox, injecții… „Nu. Îmi place să arăt ca mine. Îmi plac imperfecțiunile, dar vreau și să arăt bine. Cred că atunci când voi simți nevoia să fac ceva, tratamentele cu laser ar fi o soluție bună pentru început."
Faptul că avansează în vârstă în fața camerei de luat vederi nu o afectează la fel de tare pe cât se teme că i afectează pe copiii toată această atenție. „Întotdeauna mă gândesc la ce pot face ca să-i protejez. Mătușile lor sunt supersmechere în social media. Trec prin faze în care îi rog pe toți să nu-mi mai pună copiii pe Snapchat. Nu-mi doresc atât de tare faima. Îmi trăiesc viața și asta e situația în care sunt în momentul ăsta. Dar vreau să fac tot ce pot ca să mă asigur că ei duc o viață fericită."
Cât despre ce cred ei că fac mami și tati: „Mason știe că suntem într-o emisiune la televizor și a auzit cuvântul faimos de la colegii săi de școală."
Kourtney e ambasadoarea liniei de îngrijire a pielii Manuka Doctor și sponsorizează o grămadă de alte produse. Dar recunoaște că încă încearcă să-și dea seama

centreze să fie cea mai bună versiune a sa. Se antrenează aproape zilnic cu Don Brooks de la Don-A-Matrix. „Mă ajută mental", spune ea. „Pot să stau maxim două zile fără să fac sport. Trebuie să o fac dimineața, altfel nu mai am cum și e important să ai un partener." Acel partener e adesea Khloé. Aproape ne-am terminat salatele. Își pune bolul pe măsuța de cafea și o întreb de cele două brățări Cartier pe care le are la încheietura mâinuscule – sunt acele brățări pe care ți le închid direct pe mână și pe care nu le mai poți da jos. Pe una a primit-o de la ai ei când a împlinit 21 de ani. Pe cea-

„SUNT CEA MAI COOL FOSTĂ IUBITĂ ȘI MAMĂ A COPIILOR PE CARE POȚI SPERA SĂ O AI VREODATĂ!"

care e brandul ei personal în acest imperiu în continuă creștere.
Kim are faimosul joc pe telefon și linia de Kimoji. *Revenge Body*, noul show al lui Khloé, e deja best seller. Cât despre linia Jenner, Kendall e în top în modelling și compania de produse cosmetice a lui Kylie e de neoprit. „Fiecare are pasiunea sa", spune Kourtney. „Chiar mă întrebam ieri – care e a mea? Mi-ar plăcea să cumpăr case, să le decorez ca și cum eu ar trebui să locuiesc în ele, după care să le vând. Nu chiar în secunda asta, dar poate mai încolo."
Pentru moment, spune că e multumită să fie alături de cei mici cât mai mult timp posibil și să se concentreze la mostenit-o de la mama ei, Kris Jenner.
„E de la Bruce", îmi explică ea. „Nu o mai încăpea pe mama, așa că atunci când l-am născut pe Mason, mi-a dat-o mie. Scrie ceva pe interior." Aruncă o privire scurtă inscripției. „Scrie: *Iubirea noastră e unită pentru totdeauna. Te iubesc. Bruce.*" Râde. Bruce și Kris au divortat între timp și Bruce e acum, evident, Caitlyn. Se vede având un destin ca al mamei ei, cu o familie imensă? „Aș mai face copii", spune ea. „Mă văd cu șase copii. Dar nu știu care-i planul celui de sus în ceea ce mă privește."
Oricare ar fi, noi o să-i urmărim destinul cu atenție.

STILUL, ULTIMA frontieră

FOTOGRAFII DE MAX ABADIAN
STYLING: JAMES WORTHINGTON DEMOLET

Când vine vorba de stil, merită să-ți testezi limitele. Acest lucru devine foarte ușor atunci când designerii îți pun la dispoziție itemuri din materiale futuriste cu accente argintii, laminate, ce amintesc de interiorul navetelor spațiale. Fotografiată la NASA Kenedy Space Center, **Janelle Monáe**, actrița din *Hidden Figures* și *Moonlight* (**despre care poți afla mai multe la pagina 28**) îți arată cum să-ți teleportezi lookul în stratosfera modei!

COLOURS ȘI ADAPTARE: DANA COLGER

Mașina timpului

Alăturarea dintre un tricou cu aspect vintage și imprimeul floral al rochiei creează un efect atemporal, foarte cool. Ghetele cu aspect metalic ancorează ținuta în prezent.

Rochie, Coach 1941. Ghete, Ash. Curea, Rye Decker. Brățară, Pierre Hardy.

TRUC DE FRUMUSETE

Asortarea manichiurii cu rujul de buze este ireal de sexy. Cum obții acest look: pe buze: Rouge Dior, nuanța Iconic 999 (169 lei); pe unghii: Chanel Vernis Longwear Nail Colour, nuanța 08 Pirate (130 lei).

Corp ceresc

Poartă paietele cu demnitate și fără urmă de indecență – alege un top cu guler pe gât și asortează-l unor pantaloni cu talie înaltă.

Geometrie în spațiu

Materialul cu alură SF operează un upgrade pe aspectul retro al rochei cu croială A-line. Panourile geometrice și accentele metalice îi conferă un aer Zenon-șic.

PAGINA ALĂTURATĂ:
Body, Alix. Pantaloni, DKNY Pure.

PAGINA ACEASTA:
Rochie, Courreges. Pantofi, Christian Louboutin. Brățară, Cult Gaia. Inel, Larulcci.

Top, Milly. Pantaloni, Alice+Olivia by Stacey Bendet. Pantofi, DSquared2. Ochelari de soare, Super by Retrosuperfuture. Chocher și inele, Annelise Michelson.

Ce-mi place cel mai mult la filmele *Hidden Figures* și *Moonlight* este că umanizează ideea de extraterestru, de «celălalt». Eu încerc să țin mereu partea categoriilor discriminate sau oprimate – comunitatea LGBT, femeile, minoritățile. Mă regăsesc în fiecare dintre aceste grupuri marginalizate."

Fenomen astronomic

Combină imprimeurile cu măiestrie divină, purtând dungi orizontale în partea de sus a corpului și dungi verticale în partea de jos. O pereche de platforme flashy alungește silueta și te ridică la înălțimea unui look de proporții astronomice.

PAGINA ACEASTA: Trenci. Daniel Silverstein. Pulover, Carven. Fustă, Akris. Curea, Donna Anna by Deborah Dartell. Inele, Made In Earth. Ochelari de soare, Fendi.

PAGINA ALĂTURATĂ: Rochie, T-Shirt, DSquared2. Ochelari de soare, RVS. Handmade Eyewear.

Hairstyle: Nikki Nelms. Make-up: Jessica Smallis pentru Epiphany Artist Group Inc. Manichiură: Rachel Craine.

Moment de reculegere

În loc să te bazezi tot pe suprapuneri de tonuri de gri, în martie ieși din anonimat mixând diverse tipuri de țesături cu aspect „platinat", din cap până-n picioare.

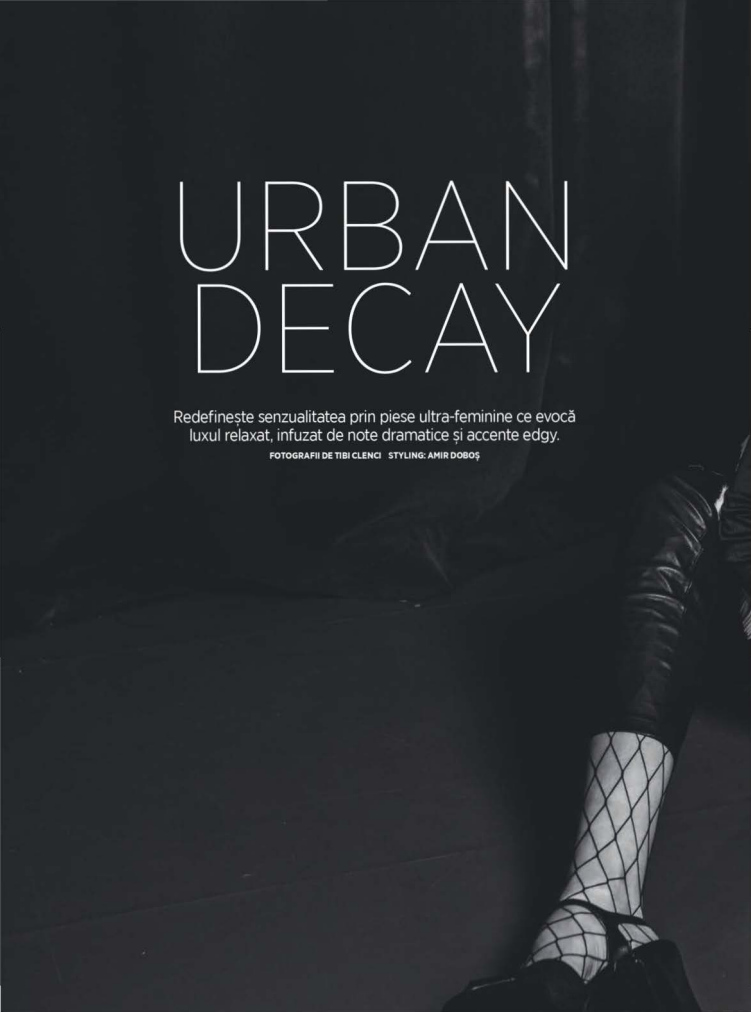
Sper ca oamenii să vadă în personajele mele... un nou tip de supererou. Organizăm parade pentru astronauți, dar de multe ori habar n-avem de oamenii din spatele lor. *Hidden Figures* tratează, într-un fel, chiar acest subiect."

Stratosferă
Conferă un aer de zi, mai accesibil, unei rochii fără bretele, purtând-o peste un tricou alb. Bonus: nu există riscul să te „expui" din greșeală!

URBAN DECAY

Redefinește senzualitatea prin piese ultra-feminine ce evocă luxul relaxat, infuzat de note dramatice și accente edgy.

FOTOGRAFII DE TIBI CLENCI STYLING: AMIR DOBOȘ



Corset din bumbac, Andra Andreescu; pantaloni din piele, Guess; cercei placați cu aur și cristale, Alberta Ferretti (în toate fotografiile), și sandale din piele, Saint Laurent, ambele Mengotti; nippets din acetat, Agent Provocateur; mănuși din mătase, tul și viscoză, Roleplay, Murmur; ciorapi din plasă, Ludique.

Rochie din mătase cu aplicații din pene, Cristina Săvulescu; ciorapi din plasă, Ludique; sandale din piele, Saint Laurent, Mengotti.

Top din vinil și aplicații metalice și pantaloni din stofă de lână, ambele Seen.Project.

Rochie din tul cu aplicații integral din mărgele și cristale, Cristina Săvulescu; ciorapi din plasă, Ludique.

Mănuși din piele, Andra Andreescu; sutien din dantelă și mătase, Agent Provocateur; rochie din tul cu aplicații integral din mărgele și cristale, Cristina Săvulescu.

Top din voal de mătase și poliamidă, Andra Andreescu; chilot din dantelă și mătase, Agent Provocateur; curea din piele, Saint Laurent, și cizme din piele, Gucci, ambele Aviatorilor 41; ciorapi din plasă, Ludique.

Bluză din mătase cu aplicații din dantelă, Seen.Project; rochie din tul de mătase, Roleplay. Murmur; chilot din mătase și poliamidă și ciorapi din plasă, ambele Ludique; cizme din piele, Gucci, Aviatorilor 41.

Top din poliester și aplicații din cristale, Cristina Săvulescu; salopetă din plasă, Ludique.

Top din piele, Andra Andreescu; pantaloni din piele, Guess; choker din piele cu aplicații din perle, Intimissimi; ciorapi din plasă, Ludique.

Rochie din dantelă cu aplicații din mărgele, Cristina Săvulescu; curea din piele, Maison Martin Margiela; Aviatorilor 41; sandale din piele, Saint Laurent, Mengotti.

Model: Floriana Sandu/ Avenue Models
Machiaj: Jenny Matea
Coafură: Adonis Enache
Manichiură: Lăcrămioara Enache/Nail artist Melkior
Tatuaje temporare disponibile prin Flash Tattoos România
Producție: Allure Production
Fotografiile au fost realizate în Palatul Snagadiru.
Mulțumim pentru sprijinul acordat.

LOST IN TRANSITION

Suprapuneri îndrăznețe și o abordare în cheie modernă a unor trenduri atemporale descriu „noua siluetă" hot a sezonului. Lookul tău de primăvară primește un update, prin asocieri vestimentare inedite și detalii fresh, extrem de șic.

FOTOGRAFII DE TIBI CLENCI STYLING: AMIR DOBOȘ

Cămașă din mătase, Seen.Project; pantaloni din poliester, H&M; choker din piele și oțel inoxidabil, Ioana Grama; ciorapi din latex, Atsuko Kudo (în toate fotografiile); sandale din piele, Saint Laurent, Mengotti (în toate fotografiile).

Sacou și pantaloni din bumbac, viscoză și poliamidă, ambele Seen.Project; tricou din bumbac, Aerwear; choker din piele și oțel inoxidabil, Ioana Grama.

Jachetă și pantaloni din denim, ambele Seen.Project; tricou din bumbac, AerWear; choker din piele și oțel inoxidabil, Ioana Grama.

Jachetă și fustă din neopren perforat, ambele Normport by Lavine Jianu, Band of Creators; tricou din bumbac, AerWear; choker din piele și oțel inoxidabil, Ioana Grama.

Body din bumbac și poliamidă, Murmur; tricou din bumbac, Asos; pantaloni din denim, Zara TRF; choker din piele și oțel inoxidabil, Ioana Grama.

Șal și pantaloni din tricot, ambele Pas du Tout; tricou din bumbac, Aerwear; choker din piele și oțel inoxidabil, Ioana Grama.

Mantou din mătase cu aplicații din voal, Cristina Săvulescu; choker din piele și oțel inoxidabil, Ioana Grama.

Model: Denisa/Allure Models Management
Machiaj: Jenny Matea
Coafura: Adonis Enache
Studio: Mediaholic Studios
Producție: Allure Production

Cum să te simți cu adevărat extraordinar în pielea ta, indiferent ce ținută alegi să porți? Asigură-te că ceea ce se află pe sub haine – da, ai ghicit, la corpul tău ne referim! – este în plină formă. Cu ocazia acestui început de primăvară, modelul Hilary Rhoda îți arată cum să treci de la stadiul de „forță a naturii" echipată pentru sport, pe timpul zilei, la #partyqueen în outfituri seducătoare, pe timpul nopții.

CUCEREȘTE ZIUA

DE HELEN ZOOK
FOTOGRAFII DE MAX ABADIAN
STYLING: AYA KANAL

PAGINA ACEASTA:
Rochie și geantă, ambele Gucci.

PAGINA ALĂTURATĂ:
Jachetă, Adidas Originals. Bustieră pentru sport și leggings, Carbon38. Pantofi sport, Under Armour.

SFIDEAZĂ NOAPTEA

Traducere și adaptare: Diana Colcer

ÎNCĂLZIREA

PENTRU SESIUNI DE WORKOUT LEJER PRECUM YOGA, POARTĂ O BUSTIERĂ ȘI UN SWEATSHIRT. TE SIMȚI MULT PREA ZEN ȘI PREA „MOALE" DUPĂ SPORT CA SĂ MAI IEȘI ȘI ÎN ORAȘ? UN PLAYLIST CA LA CARTE ESTE MAI BUN DECÂT CAFEAUA! „PIESA *FADE*, A LUI KANYE WEST, ÎMI SCHIMBĂ DISPOZIȚIA INSTANTANEU", SPUNE HILARY. PENTRU O IEȘIRE LA CINĂ, POARTĂ UN MANTOU STATEMENT PESTE UN PULOVER ÎNTR-O CULOARE TARE ȘI PANTALONI LARGI, TREI SFERTURI. NU MAI AI NEVOIE DE CIORAPI ÎN SEARA ASTA!

x

Truc de frumusețe

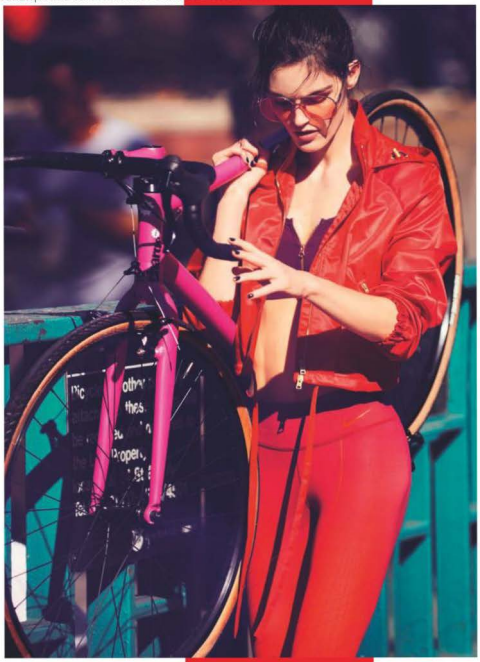
O piele de supermodel se obține cu un serum pentru ten cu adevărat de calitate. Bogat în ulei care stimulează regenerarea celulară, Estée Lauder Advanced Night Repair Intensive Recovery Ampoules (630 lei) te va face să strălucești.

PAGINA ACEASTĂ: Mantou, top, pantaloni, pantofi și geantă, toate Fendi.

PAGINA ALĂTURATĂ: Sweatshirt, bustieră pentru sport, ambele Patagonia. Cercei, Stella McCartney. Minge de fotbal, Baden Sports.

CURSĂ ÎN AER LIBER

DACĂ AI PARTE DE VREME FRUMOASĂ, RENUNȚĂ LA ALERGAREA PE BANDĂ ȘI URCĂ PE BICICLETĂ, MIJLOCUL DE LOCOMOȚIE PREFERAT AL LUI HILARY. UN LOOK MONOCROM ÎNTR-O CULOARE TARE GARANTEAZĂ FAPTUL CĂ NU VEI FI INVIZIBILĂ PENTRU CEILALȚI PARTICIPANȚI LA TRAFIC. SEARA, HILARY ȘI IUBITUL EI, FOSTUL JUCĂTOR PROFESIONIST DE HOCHEI, SEAN AVERY, MERG LA CINEMA SAU LA TEATRU. IEȘI ÎN EVIDENȚĂ LA UN ASTFEL DE EVENIMENT PURTÂND PRINTURI LEOPARD SAU PATCHWORK-URI AURII. UN CHOCKER SENZAȚIONAL VA COMPLETA DE MINUNE ACEST OUTFIT.



PAGINA ACEASTA: Jachetă, Hilfiger Collection. Bustieră pentru sport, Aerie. Leggings, Nike. Ochelari de soare, Gentle Monster. Bicicletă, Charge Bikes.

PAGINA ALĂTURATĂ: Rochie, cizme, plic, chocker și mănuși, toate Marc Jacobs.

Truc de frumusețe

Nu-i așa că ne-am născut cu niște arcade minunate? Scoate în evidența forma naturală a sprâncenelor tale cu Estée Brow Bar II (140 lei) – definește și adaugă volum.

SĂ ÎNCEAPĂ JOCUL!

AFIȘEAZĂ UN LOOK REBEL (SAU PUR ȘI SIMPLU ASCUNDE-TI MAHMUREALA) PURTÂND OCHELARI DE SOARE, UN TOP SPORTY SUPRADIMENSIONAT ȘI LEGGINGS. HILARY TE ASIGURĂ CĂ O SESIUNE DE SPORT INTENS O SĂ TE FACĂ SĂ TE SIMTI MAI PUȚIN VINOVATĂ PENTRU PAHARUL ACELA DE VIN PE CARE VEI VREA SĂ TI-L OFERI ÎN PLUS DISEARĂ. PENTRU O CINĂ RELAXATĂ, ALEGE UN LOOK SPORTY-CHIC, COMPUS DINTR-O ROCHIE-TUNICĂ ȘI BOTINE CU GLITTER. ATUNCI CÂND PORȚI PAIETE, PÂNĂ ȘI MÂNCAREA DE LA FAST FOOD PARE MAI FANCY!

Hanorac, Armani Exchange. Top, P.E. Nation. Leggings, Champion. Ochelari de soare, Osklen. Minge de baschet, Nike.

PAGINA ALĂTURATĂ: Rochie, Versace. Botine, Roger Vivier. Clutch, Christian Louboutin.

Hairstyle: Jennifer Yepez (cu produse Honest Beauty)/The Wall Group. Make-up: Nina Park (cu produse Chanel)/The Wall Group. Manichiură: Julie Kandalec (cu produse Dior Vernis). Model: Hilary Rhoda/IMG.

燒臘專
Noodletov
麵
米

AVON LANSEAZĂ DOUĂ NOI BRANDURI DE MACHIAJ

AVON a lansat la sfârșitul lunii ianuarie două noi branduri de machiaj, mark. și AVON True.

Colecția AVON True complimentează frumusețea naturală a femeilor și se bazează pe formule hrănitoare și rezistente, iar mark. este o colecție dedicată pasiunii pentru frumusețe, care le inspiră pe femei să experimenteze și să se exprime creativ prin intermediul machiajului. În noua colecție mark. puteți descoperi peste 200 de produse de machiaj, o paletă bogată de nuanțe intense și o multime de texturi noi, care au la bază tehnologia dezvoltată de o echipă de peste 50 de oameni de știință și experți în beauty.

La evenimentul de lansare, INNA – imaginea mark. – a vorbit despre noua colaborare. „Sunt încântată să mă alătur echipei AVON. E un brand cu care mă identific pe deplin, care inspiră milioane de femei din toată lumea, le ajută să devină și să se simtă mai curajoase, mai îndrăznețe și mai independente", a declarat vedeta.

PĂR VOPSIT ȘI NEDETERIORAT? DE ACUM ESTE POSIBIL!

Schwarzkopf aduce ultimul trend în colorarea părului din salon la tine acasă, prin noua gamă de coloranți Color Expert cu OMEGAPLEX® Color Expert este prima vopsea de păr pentru utilizare acasă cu OMEGAPLEX®, tehnologia profesională împotriva ruperii* părului. Gama Color Expert este disponibilă în 20 de nuanțe seducătoare, de la blond suprem până la negru intens. Încearcă și bucură-te de rezultate uimitoare: culoare intensă, păr cu aspect sănătos și puternic. Află mai multe pe www.yourcolorexpert.ro

*90% mai puține fire de păr rupte vs. părul netratat

L'ERBOLARIO LANSEAZĂ GAMA OSMANTHUS

Floarea micuță de Osmanthus este cunoscută de secole pentru parfumul său special, îndeajuns de puternic pentru a se „simți de la kilometri distanță", așa cum a fost descris de scriitorul chinez Yang Wanli. Aceasta emană un parfum delicios cu o intensitate surprinzătoare, a cărui aromă a fost surprinsă în noile produse din gama L'Erbolario. Noua gamă conține parfum, cremă parfumată de corp, gel de duș și săpun parfumat. Produsele din gama Osmanthus NU conțin: parabeni, conservanți, surse de gluten, uleiuri minerale, silicon, săruri de aluminiu, SLS și SLES! Disponibile în farmaciile Sensiblu.

AVÈNE LANSEAZĂ O NOUĂ FORMULĂ PENTRU PIELEA USCATĂ A ÎNTREGII FAMILII

Uscăciunea pielii poate fi o problemă pentru oricare membru al familiei, așa că este indicat să fie alese produse de îngrijire care să îi se potrivească. Laboratoarele Dermatologice Avène lansează produse inovatoare din gama TriXera NUTRITION, pentru curățarea și îngrijirea zilnică a pielii, pentru a aduce un plus de hrănire și confort. Texturile nutri-fluide au onctuozitatea unui balsam și textura fluidă a unei loțiuni. Gama conține: gel de curățare nutri-fluid, loțiune nutri-fluidă și balsam nutri-fluid. Mai multe informații sunt disponibile pe www.eau-thermale-avene.ro !

CÂȘTIGĂ O EXCURSIE LA STOCKHOLM CU ORIFLAME!

Fiecare legătură dintre mamă și fiică este specială și merită să fie spusă prin povești încărcate de emoție. Oriflame îți oferă și anul acesta ocazia de a-i spune celei dragi cât de mult o prețuiești. Imaginea campaniei din 2017 este Elena Gheorghe, alături de mama ei. Participă la concursul Mamă și fiică – o legătură unică, și pregătiți-vă de o vacanță pentru două persoane la Stockholm, plus 1.000 euro pentru shopping! Intră pe www.olegaturaunica.ro în perioada 14 februarie – 27 martie, transformă fotografia voastră preferată într-un tablou personalizat și scrie-ne despre amintirile care va leagă. Garantăm că o să iubești această competiție cu suflet. Succes!

FREESTYLER

ȘTIM CE FACI LUNA ASTA!

PRIMUL PAS ÎN ORGANIZAREA CINEI CU VIITORII SOCRI? O BĂUTURĂ TARE.

BE MY GUEST!

Nu trebuie să ai master în Pinterest ca să fii cea mai bună gazdă din lume. Iată cum te descurci când trebuie să organizezi unele dintre cele mai stresante mese.

DE JULIE VADNAL
FOTOGRAFII DE CHRISTOPHER TESTANI

FOOD STYLIST: MAGGIE RUGGIERO. PROP STYLIST: CASSIDY IWERSEN. FASHION EDITOR: AEYUNG KIM. MANICHIURĂ: MAR Y SOUL PENTRU DIOR VERNIS. MODEL: OLIVIA NORELLA/BELLA AGENCY; NICK ZIBRO/MSA MODELS. REȚETĂ BRUSCHETE CU BRÂNZĂ DE CAPRĂ ȘI SFECLĂ: CHEFI RYAN MEANY ȘI DAVID SZLAM. Traducere și adaptare: Roxana Dobriță

FRIPTURĂ ȘI CARTOFI PENTRU...

iubitul tău

O friptură bună de vită e alegerea perfectă atunci când vrei să pregătești ceva pentru jumătatea ta. (Ce tip nu iubește friptura?) În plus, servindu-i o mâncare atât de cuminte și clasică, poți să umpli restul serii cu tot felul de alte detalii picante mult mai personale, de exemplu, să pregătești un soundtrack cu formația lui preferată, după care să-i permiți să te ajute cu desertul...

Friptură cu ierburi în unt

OBȚII DOUĂ PORȚII (DUH)

1 Ulei de măsline
Un antricot (cu tot cu os) de 700-800 g
Sare de mare
Unt cu ierburi (amestecă o cană de pătrunjel tocat și o jumătate de cățel de usturoi pisat cu 100 g unt; pune mixul astfel obținut în folie cerată, la rece)

1 Preîncălzește cuptorul la 180 de grade.

2 Încălzește uleiul de măsline într-o tigaie care poate fi folosită și la cuptor. Asezonează carnea cu sare după gust și prăjește-o aproximativ 3 minute pe fiecare parte, după care introdu tigaia cu totul în cuptor pentru încă 10 minute, pentru a obține o friptură medium rare.

3 Scoate friptura și las-o 12 minute să se odihnească. Acoper-o cu câteva felii de unt cu ierburi.

4 Așaz-o pe planșa de tocat și feliaz-o.

SFATUL EXPERTULUI

„SCOATE FRIPTURA DIN CUPTOR CÂND E MAI CRUDĂ DECÂT ÎȚI DOREȘTI – E ÎN REGULĂ! EA CONTINUĂ SĂ SE PRĂJEASCĂ ÎN TIMP CE SE ODIHNEȘTE."

– Chef Angie Mar, Beatrice Inn, New York

PROGRAMUL TĂU PENTRU O CINĂ LA 7 P.M.

2 P.M.
Mergi la supermarket să cumperi ingredientele necesare pentru o garnitură... toată lumea se dă în vânt după combinația de friptură cu piure; găsești și opțiuni semipreparate, dacă nu ai timp sau nu te pricepi.

4 P.M.
Scoate carnea din frigider. Se va face mai bine dacă e dezghețată la temperatura camerei.

4:15 P.M.
Trage un pui de somn!

5 P.M.
Pune masa.

5:30 P.M.
Pune garnitura în boluri și pune-le la păstrare în cuptorul cu microunde, pentru ca atunci când trebuie să le încălzești să ai nevoie doar de o apăsare de buton.

6 P.M.
Fă-ți un duș!

6:55 P.M.
Dă-i un sms iubitului tău, să te asiguri că e pe drum, apoi dă drumul la cuptor și apucă-te de friptură.

7 P.M.
Aprinde câteva lumânări, pune muzică și încălzește garniturile.

Lumânări în suport ceramic, H&M Home, 22,90 lei fiecare

TRUC DE GAZDĂ DIBACE

Lumânările îți asigură o atmosferă grozavă, dar alege unele scurte, ca să vă puteți vedea – și folosește doar variante fără parfum în preajma mâncării.

LA NAIBA CU SHOPPINGUL

Dacă n-ai chef de mers la supermarket, măsurat ingrediente și ales o rețetă, mergi pe varianta take-out – ai la dispoziție opțiuni delicioase, demne de cel mai priceput chef.

ALIOLI

Vrei ceva mai exotic dar nu ai nici timp, nici talent? Alioli rămâne preferatul nostru, mai ales datorită varietății rețetelor. Nu vom refuza niciodată antricotul cu sos de brânză spaniolă.

CASA SATYA

Opțiunile lor vegetariene sunt divine, de la bruschetele cu Hallomi și pesto de busuioc, la ciupercile Shimeji cu legume în sos de ghimbir și capere.

FRENCH REVOLUTION

Pentru eclerui... ca la ele acasă, bazează-te întotdeauna pe experții de la French Revolution. Noi preferăm să luăm cutia de 12, în variantă mini, ca să gustăm câte un pic din toate.

UN BRUNCH ALCOOLIZAT PENTRU...

noii tăi prieteni

Atunci când inviți pe la tine un grup de oameni pe care abia i-ai cunoscut, te poate cuprinde un val de anxietăți: Am făcut suficientă mâncare? Dacă nu vine nimeni până la urmă? O să trag cu ochiul în dulăpiorul meu cu medicamente? Ca să obții o atmosferă relaxată, invită pe toată lumea la un brunch cu gofre și cocktailuri și roagă-i să aducă fiecare câte un topping – de exemplu, fructe de pădure, fulgi de cocos sau ciocolată neagră. Pune gofrele în boluri simpatice și așază-le pe blatul din bucătărie – așa îți asiguri un plus și la capitolul decor.

O carafă de mimosas cu portocale roșii

Nu tuturor le place să bea la prânz – ce ciudați! –, așa că pregătește și o variantă în care înlocuiești vinul spumant cu apă minerală.

OBȚII 10 PORȚII

- **150** ml votcă
- **150** ml Aperol
- **300** ml suc de portocale roșii (merge și cel normal)
- **300** ml suc proaspăt de lămâie
- **300** ml sirop simplu
- **0** sticlă de Prosecco

1 **Amestecă toate ingredientele, în afară de Prosecco, într-o carafă mare. Garnisește cu felii de portocală.**

2 **Umple paharele până la jumătate și completează cu Prosecco.**

SFATUL EXPERTULUI

„UN BAR CU PROSECCO LE PERMITE OAMENILOR SĂ-ȘI CONSTRUIASCĂ PROPRIILE BĂUTURI, CEEA CE ÎNSEAMNĂ CĂ AI TU MAI PUȚINE DE FĂCUT.”

– Tiffani Thiessen, gazdă a show-ului *Dinner at Tiffani's*, difuzat pe Cooking Channel

PROGRAMUL TĂU PENTRU UN BRUNCH LA ORELE PRÂNZULUI

10 A.M. Pune Prosecco la rece.

10:05 A.M. Fă aluatul de gofre. Poți să-l ții în frigider până ești pregătită să te apuci să le faci.

10:30 A.M. Fă-ți un duș! (Aranjează-ți părul în coadă, ca să eviți să pice fire nedorite în mâncare. Grețos, dar adevărat.)

11:15 A.M. Aranjează șervețelele, bolurile și paharele pe blat sau pe o masă.

11:30 A.M. Pregătește cocktailul.

11:50 A.M. Deschide sticla de Prosecco și pregătește-te pentru invitații care ajung mai devreme – e întotdeauna cel puțin unul!

OF, LA NAIBA! CUM REPARI O GREȘEALĂ

Pentru că nu întotdeauna merg toate strună – hei, asta-i viața! – trebuie să ai un plan de rezervă. Iată cum scapi cu fața curată din orice bucluc.

Nu-ți cere scuze. Oaspeții se hrănesc cu energia gazdei, așa că dacă arunci cu scuze către ei din cinci în cinci minute, vei începe să-i faci să se simtă inconfortabil, spune Darcy Miller, expert organizare evenimente și autoare a cărții *Celebrate Everything!*

Fă o glumă. Ai ars prima gofră? Păstrează un mood relaxat și prietenos spunând: „Am auzit că așa face și Martha.”

Mergi mai departe. Distrage atenția tuturor de la un pahar vărsat pe covor sau de la povestea nepotrivită a unui invitat rugându-ți cel mai apropiat prieten să țină un toast. (Sau poți să ții tu un mic discurs). Când paharele se vor ciocni, petrecerea va reveni la normal.

Pahar de șampanie, Zara Home, 45 lei

Gofre cu apă de trandafiri

OBȚII 6-8 PORȚII

- **2** căni și jumătate de făină
- **2** linguriță praf de copt
- **o** jumătate de linguriță de bicarbonat de sodiu
- **o** jumătate de linguriță de sare
- **o** lingură de zahăr
- **3** ouă mari
- **o** cană și un sfert de lapte integral
- **2** linguri de apă de trandafiri
- **o** cană de smântână
- **2** linguri de unt nesărat
- **un** sfert de cană de miere

1 Amestecă făina, praful de copt, bicarbonatul, sarea și zahărul într-un bol mare.

2 Într-un bol separat, amestecă ouăle, laptele, apa de trandafiri și smântâna.

3 Topește untul la foc mediu într-o tigaie de mărime medie. Când se aurește, oprește focul. Adaugă mierea și amestecă până obții un sos cremos.

4 Combină ingredientele umede cu cele uscate până obții un amestec fin. Adaugă untul cu mierea și amestecă bine, cu mișcări ușoare, pentru a încorpora bine toate ingredientele.

5 Încălzește waffle maker-ul, unge-l cu puțin unt sau ulei și prăjește fiecare gofră până ce se obține o culoare maronie.

Rețetă adaptată din *Jack's Wife Freda: Cooking from New York's West Village*, de Maya și Dan Jankelowitz

COCKTAILURI ȘI APERITIVE PENTRU...

părinții lui

Poate abia v-ați oficializat relația sau poate deja locuiți împreună – ideea e că la un moment dat va trebui să-i cunoști părinții, așa că fă o bună primă impresie cu aperitive inteligente... și băuturi tari.

Bruschete cu brânză de capră și sfeclă

OBȚII 4 PORȚII

- 200 g brânză de capră
- 100 g smântână grasă
- 100 ml lapte de capră
- 450 g sfeclă tocată cubulețe
- o baghetă tăiată felii
- rucola pentru garnitură

1. Încălzește cuptorul la 220 grade.
2. Coace sfecla în folie până ce o poți străpunge ușor cu furculița, în jur de 30 de minunte. Las-o să se răcească.
3. Amestecă brânza de capră, smântâna și laptele până ce obții un aluat pufos. Asezonează cu sare și piper, după gust.
4. Unge feliile de toast cu brânză, după care adaugă sfecla și câteva frunze de rucola.

TRUC DE GAZDĂ DIBACE

Un cub de gheață mare se topește mai greu și împiedică diluarea băuturilor. Alege o formă din silicon pentru cuburi XXL (forme de gheță ibili XL, *emag.ro*, 47 lei)

SFATUL EXPERTULUI

„NU E O MASĂ FORMALĂ, CI DOAR UNA MENITĂ SĂ SPARGĂ GHEAȚA."

- Darcy Miller, expert organizare evenimente

Bourbon Smash

O să le placă această băutură dulce și citrică.

OBȚII O PORȚIE

- 2 frunze de mentă
- o jumătate de lămâie
- 60 ml whiskey de bună calitate
- 15 ml lichior de aloe
- 30 ml suc de lămâie
- o linguriță de sirop de agave

1. Amestecă menta și lămâia pe fundul shakerului.
2. Adaugă ingredientele lichide și gheața și mixează bine. Toarnă în pahar și garnisește cu lămâie și mentă.

Găleată pentru gheață, Threshold, 20 dolari, *target.com*

PROGRAMUL TĂU PENTRU COCKTAIL ȘI APERITIVE LA ORA 5 P.M.

3:15 P.M. Fă-ți un duș!

4 P.M. Aranjează tăvile.

4:30 P.M. Asamblează feliile de toast și așază-le în tăvi.

4:45 P.M. Exersează-ți abilitățile de barman făcându-ți un cocktail.

5 P.M. Spune bună ziua! (Părinții nu întârzie niciodată.)

Cu mixurile pentru prăjituri Dr.Oetker faci totul #farafrica

SUPLIMENTELE PRENATALE: SUNT SAFE DACĂ NU EȘTI ÎNSĂRCINATĂ?

Nevoile nutriționale ale unei femei însărcinate cresc, de aceea este necesară o suplimentare. Vitaminele prenatale sunt mai concentrate în comparație cu cele clasice și se spune că fac părul mai des și unghiile mai puternice. Dar e OK să le iei dacă nu ești, de fapt, însărcinată?

Deși formulele diferă, cele mai multe vitamine prenatale au în compoziție aceste trei ingrediente-cheie:

CALCIU. Potrivit unor studii clinice efectuate în Marea Britanie, femeile însărcinate au nevoie, în medie, de 1.000 miligrame (mg) de calciu zilnic. Vitaminele prenatale conțin până la 300 mg de calciu – asta înseamnă că ele ajută la suplimentarea dozei zilnice de calciu, dar nu acoperă întreaga doză recomandată, deoarece principala sursă trebuie să rămână alimentația. Calciul este important pentru sarcină și lactație, promovând sănătatea oaselor.

ACID FOLIC. Nivelul normal de acid folic din sânge este important în cazul unei viitoare mămici deoarece previne malformațiile neurologice ale fătului. Colegiul American al Obstetricienilor și Ginecologilor recomandă ca femeile însărcinate să ia zilnic o doză de 600 micrograme (mcg) de acid folic pe zi. Dacă nu ești însărcinată, nu ai nevoie de mai mult de 400 mcg pe zi. Printre alimentele bogate în acid folic se numără fasolea, mazărea, salata verde, asparagusul și broccoli. De asemenea, sunt recomandate și cerealele și pastele – integrale, desigur.

FIER. Fierul este necesar pentru a crea noi globule roșii în organism. Pentru că volumul sângelui crește în timpul sarcinii, acest mineral este esențial. Potrivit studiilor medicale, femeile însărcinate au nevoie de 27 mg de fier pe zi, mai mult cu 8 mg față de femeile care nu sunt însărcinate.

Sunt safe pentru oricine?

Vitaminele prenatale au fost create pentru a îndeplini nevoile specifice ale unei sarcini. Doze prea mari din unele vitamine și minerale pot cauza un exces în organism, iar orice exces provoacă dezechilibre. De exemplu, o doză prea mare de acid folic poate duce, în timp, la carențe de vitamina B12. Iar excesul de fier poate cauza constipație, greață sau diaree. Concluzie? Vorbește cu medicul tău înainte de a lua orice supliment alimentar și asigură-te că îți iei marea parte a necesarului de vitamine și minerale din alimentație.

FOTO: MICHAEL EDWARDS. FASHION EDITOR: CHARLES MANNING. HAIR: LYDIA FOSTER/EXCLUSIVE ARTISTS (CU PRODUSE KERASTASE PARIS). MAKE-UP: THORA/NARS COSMETICS/KATE RYAN INC. MANICHIURĂ: ANGEL AT DEFACTO/CHANEL. PROP STYLIST: SARAH DAWN HAMLIN.
Traducere și adaptare: Teodora Tircă

Q&A

AM MÂNCĂRIMI ÎN ZONA INTIMĂ EXTERNĂ, DAR TESTELE AU IEȘIT NEGATIVE PENTRU CANDIDA SAU BOLI CU TRANSMITERE SEXUALĂ. CE SE ÎNTÂMPLĂ?

Pielea vulvei (partea externă a zonei genitale) poate deveni iritată la fel ca pielea de pe restul corpului. Dermatita de contact este o afecțiune comună și poate fi cauzată de detergenți sau produsele de epilat, de absorbantele zilnice tratate chimic sau de folosirea produselor vaginale parfumate, pe care eu nu le recomand niciodată. Alte două posibile cauze: psoriazis sau lichen. Cea din urmă este caracterizată de o umflătură roșu-aprins, în forma unui fluture. Lichenul este mai greu de diagnosticat, dar îl poți recunoaște după aceste semnalmente. Orice ar fi, medicul ginecolog este singurul în măsură să-ți pună un diagnostic și să-ți prescrie un tratament.

Sursă: Jennifer Ashton, specialist în obstetrică și ginecologie

NOI DESCOPERIRI

Adevărul despre pilula contraceptivă și depresie

Când studiile recente au scos la iveală o legătură între cele două, milioane de femei s-au speriat și au luat în considerare renunțarea la pilule. Iată de ce trebuie să te relaxezi: studiul condus de JAMA Psychiatry a găsit o corelație, nu o cauză (adică una nu o cauzează pe cealaltă). Iar șansele sunt oricum minime: printre femeile care nu iau pilule contraceptive, 1,7% au avut o prescripție medicală pentru antidepresive. În cazul femeilor care foloseau contraceptive, acest procent s-a ridicat la 2,2%. Dar doctorii nu au cercetat și cauza afecțiunii care a dus la aceste prescripții. Medicamentele antidepresive pot fi folosite de asemenea pentru a trata insomnia, durerea fizică sau problemele digestive. Totuși, dacă ți se pare că pilulele sunt de vină pentru schimbările tale de dispoziție, cere-i medicului mai multe informații despre contracepția non-hormonală.

VEȘTI BUNE: CERCETĂTORII LUCREAZĂ LA UN TEST NON-IVAZIV PENTRU DEPISTAREA HPV.

HPV este cea mai comună infecție care se transmite pe cale sexuală: aproape toți bărbații și femeile activi sexual vor contracta virusul la un moment dat pe parcursul vieții. Testul Papanicolau efectuat anual este foarte important, tocmai pentru că anumite tulpini de HPV pot cauza cancer cervical. Dar nu e tocmai comod, motiv pentru care multe dintre femei aleg să nu-l facă. Acest lucru s-ar putea schimba în viitorul apropiat, când oamenii de știință cred că vor putea depista virusul HPV în urină.

SUBTITRĂRILE SUNT SEXY

Cei mai hot bărbați de la televizor vorbesc o limbă străină. Hai să-i traducem...

TOBIAS SANTELMANN

Cine e. Actor născut în Germania și crescut în Norvegia. Blond, bărbos și badass.

Nu l-am mai văzut pe undeva? Ba da. În serialul britanic *Marcella*, alături de Anna Friel, și în cel de-al cincilea sezon *Homeland*.

Unde îl văd acum. În drama nordică *Acquitted*, despre un bărbat care se întoarce în orășelul natal după 20 de ani de la momentul în care a fost judecat și achitat de uciderea iubitei sale din liceu.

Trivia. La un moment dat a ieșit pe locul doi în topul celor mai sexy bărbați din Norvegia, locul unu fiindu-i furat de un schior de viteză. Ce nebuni sunt și norvegienii ăștia...

GREGORY FITOUSSI

Cine e. Varianta franceză a lui Aidan Turner – cu alte cuvinte, înalt, misterios și al naibii de arătos, completat de un strop de malițiozitate pură.

Nu l-am mai văzut pe undeva? Ba da. A fost Henri Leclair, decorator de vitrine, în Mr. *Selfridge*, avocat în drama criminalistă *Spiral* și pilot în filmul cu zombie al lui Brad Pitt, *World War Z*.

Unde îl văd acum? În *Spin*, un serial franțuzesc sexy despre lumea PR-ului și a politicii, unde îl joacă pe Ludovic, un purtător de cuvânt care umblă după fete, deși are cel mai puțin sexy nume din lume.

Trivia. Activitatea preferată a lui Fitoussi e săritul din avioane. De ce? Pentru că poate.

ROBERTO ENRIQUEZ

Cine e. Actorul spaniol cu cele mai multe inimi rupte la activ, cu coamă grizonată, sprâncene dese (mai mereu încruntate), și zâmbet de diavol împielițat. Practic, un fel de George Clooney al Spaniei.

Nu l-am mai văzut pe undeva? Ai văzut cumva filmul *Fat People*, despre terapii de grup pentru persoanele supraponderale? Nu? Atunci da, probabil că nu l-ai mai văzut.

Unde îl văd acum. *Locked up*, o dramă despre o închisoare de femei, unde joacă rolul unui gardian atrăgător. *Orange Is The New Black* al Spaniei, dar mult mai dark. Una din femeile închise acolo e fiartă de vie.

Trivia. Regizorul spune că ăsta e serialul unde vei găsi „cea mai mare cantitate de sex și violență". Mai mult ca în *Game of Thrones*? Acum chiar că suntem curioase.

FOTO: PR, GETTY IMAGES, IMAGE FORUM.
Text: Roxana Dobrita

NOUTĂȚI PE MICUL ECRAN

Relații co-dependente, extratereștri, călugări japonezi și tortură birocratică – în jurul acestor subiecte spinoase se învârt propunerile noastre pentru luna martie.

ANA, MON AMOUR

Toma și Ana se cunosc în facultate, se apropie rapid și încep o relație de iubire care devine în scut timp o luptă contra tuturor. Până unde va merge Toma în încercarea de a salva o femeie pe care, oricât ar încerca, nu o poate înțelege? Regizat de Călin Peter Netzer, filmul merge la Berlinală, așa că nu-l rata! **(premiera pe 3 martie)**

LIFE

O echipă spațială internațională capturează cu succes o navă trimisă pe Marte pentru a acumula informații și descoperă înăuntru un organism care ar putea dovedi odată pentru totdeauna existența extratereștrilor. Pentru că filmul e un horror sci-fi, îți poți imagina ce urmează. Cu Ryan Reynolds și Jake Gyllenhaal în rolurile principale, merită să te sperii un pic. **(premiera pe 24 martie)**

I, DANIEL BLAKE

Daniel Blake e un bătrân din nord-estul Angliei care se îmbolnăvește și are nevoie de asistență socială din partea statului. În timp ce luptă să descurce ițele sistemului birocratic, o întâlnește pe Katie, care vrea să scape de azilul pentru nefamiliști, dar pentru asta trebuie să accepte un apartament la sute de kilometri distanță. **(premiera pe 10 martie)**

SANTA CLARITA DIET **ESTE CEA MAI RECENTĂ COMEDIE NEAGRĂ CARE NE-A ATRAS ATENȚIA ȘI NE-A FURAT ORICE FĂRÂMĂ DE TIMP LIBER RĂMASĂ. O VEI VEDEA PE DREW BARRYMORE ASA CUM NU AI MAI VĂZUT-O NICIODATĂ, DAR CHIAR NICIODATĂ. E CU SÂNGE, CU MULT SÂNGE, DAR NU ASA CUM AI CREDE LA PRIMA VEDERE. (DISPONIBIL PE NETFLIX).**

CÂNTĂ CU NOI

Emma Watson a refuzat rolul principal în *La La Land* pentru a juca în *Beauty and the Beast* (tot musical), și tare ne bucurăm că a făcut-o. A transformat o poveste veche de când lumea într-un exemplu de putere și feminism și, deși nu-mi plac de nicio culoare musical-urile, o să cânt la unison cu ei. **(premiera în România pe 17 martie)**

Crème de la crème

La nivel global, în fiecare zi se publică cel puțin o carte, ceea ce înseamnă că oricât ai încerca, e practic imposibil să ții pasul. De-aia e important să-ți selectezi cu grijă cărțile căroraești dispusă să le dedici timpul tău prețios. Noi ți-am pregătit o listă cu scrieri premiate la cele mai importante festivaluri literare internaționale.

1. *Scurtă istorie a șapte crime*, de Marlon James
MAN BOOKER PRIZE FOR FICTION

Când deschid o carte și văd o listă lungă de personaje, știu că mă așteaptă o cursă nebună. Dar cartea asta e mai mult decât atât, e o operă de artă brutală, care-și merită din plin locul printre cele mai bune cărți ale deceniei. James țese un univers dickensian în jurul istoriei și culturii jamaicane – cu accent pe tentativa de asasinare a lui Bob Marley în 1976. Nu e o carte ușoară. Ai capitole întregi scrise în dialect jamaican și crime brutale și mutilări descrise în detalii halucinante. „Am făcut tot ce-am putut ca să-i distrug nervii cititorului; nu vreau să-l văd satisfăcut", spunea John Steinbeck despre sa carte *Fructele mâniei*. Același lucru se aplică și romanului lui James. (Ed. Litera, 49,90 lei)

2. *Ragtime*, de E.L. Doctorow
NATIONAL BOOK CRITICS CIRCLE AWARD

La un moment dat în lunga sa carieră, Doctorow a descoperit o formulă grozavă pentru a scrie ficțiune istorică. Ia figuri importante din era pe care vrea să o descrie și le face să interacționeze în moduri convingătoare cu personajele fictive. Astfel, istoria prinde viață. Ești curioasă ce-a fost în mintea lui Houdini, Freud, J.P. Morgan, Henry Ford, Emma Goldman și alții? Vrei să știi cum s-a trăit în decada premergătoare Primului Război Mondial, mai ales într-un loc ca New Yorkul? Citește *Ragtime*. E una dintre cele mai importante, mai emoționante, mai revoluționare opere literare din ultimii 125 de ani. (Ed. Litera, 29,90 lei)

3. *Suflare în vânt*, de Bob Dylan
PREMIUL NOBEL PENTRU LITERATURĂ

Aceste 100 de poeme, traduse impecabil de Mircea Cărtărescu, demonstrează că Bob Dylan e un poet uriaș, iar cântecele sale pot provoca la fel de mult entuziasm liric chiar și-n lipsa muzicii. Sau poate tocmai pentru că lipsește muzica. Lipsite de sprijinul fundalului muzical, aceste poeme își țipă și mai tare mesajul, furia, neliniștea, încăpățânarea, protestul. E o carte la care te vei întoarce de fiecare dată când te vei simți blocată, închisă, rigidă. E o carte care are puterea să te elibereze. (Ed. Humanitas Fiction, 39,90 lei)

4. *Vegetariana*, de Han Kang
MAN BOOKER INTERNATIONAL PRIZE 2016

Romanul spune povestea lui Yeong-hye, pe care un vis o convinge să renunțe la a mai mânca orice fel de carne. Din acest moment, întreaga ei viață este afectată, relațiile cu cei din jur se dizolvă treptat și toată lumea începe să-i pună la îndoială sănătatea mintală. Ceea ce mi-a plăcut în mod special e că, deși e un roman explicit despre Yeong-hye, nu e de fapt niciodată spus din perspectiva ei, ci din perspectiva soțului, cumnatului și surorii ei. E o carte ciudată, ca să fiu sinceră. E posibil să fie cea mai ciudată carte pe care am citit-o vreodată. Dar e ceva foarte frumos în toată această bizarerie. E o privire onestă la cum o boală mintală îl afectează nu doar pe cel care suferă de ea, ci și pe cei din imediata sa vecinătate. (Ed. Art, 27 lei)

5. *Blestemul tâlharului mustăcios*, de Irina Teodorescu
PREMIUL ANDRE DUBREUIL PENTRU ROMAN DE DEBUT

Amestecând picarescul cu cel mai crud realism, romanul ne poartă prin istoria destinului complicat al clanului Marinescu. Nu e un roman de familie tradițional, ci povestea unei dispute aprige între generații, cu accente jucăușe, nebunești, cu mult comic al situațiilor, cu personaje parcă izvorâte din Commedia dell'arte și cu un limbaj absolut original. Irina Teodorescu, scriitoare franceză de origine română, ne face, practic, să trecem pe nesimțite printr-un secol de istorie a Europei de Est. (Ed. Polirom, 26,95 lei)

6. *Cu ultima suflare*, de Paul Kahanithi
GOODREADS CHOICE AWARDS 2016 – BEST MEMOIR & AUTOBIOGRAPHY

La vârsta de 36 de ani, când se pregătea să termine cei zece ani de training ca neurochirurg, Paul Kalanithi e diagnosticat cu cancer la plămâni. Inoperabil. Ieri el era doctorul care-i trata pe cei aflați pe patul de moarte, azi el este cel cu zile numărate. Cartea spune povestea transformării lui din studentul la medicină care se întreba care e secretul unei vieți trăite cu un scop mai înalt decât bunătatea proprie, la neurochirurgul care vindeca punctul zero al identității *umane – creierul* – la pacientul bolnav de cancer, care află și că va deveni tată. Ce face ca viața să merite trăită în fața morții? Ce faci când viața ta e întreruptă în mod catastrofal? Ce înseamnă să ai un copil în momentul în care viața ți se scurge printre degete? E o carte profund emoționantă, pe care trebuie să o citești. (Ed. Nemira, 29,99 lei)

FOTO: PR
text: Ruxandra Dumitru

ELECTRIC CASTLE
JULY 12–16, 2017 BÁNFFY CASTLE CLUJ ROMANIA
DEADMAU5 ALT-J MODERA
TRENTEMØLLER NER
DUKE DUMONT MACEO PLE
SOHN HOUSE OF PAIN
NOISIA 'OUTER EDGES' ATARI TEENAGE RIOT ARCHITECTS
LAVES DIXON GUSGUS CLAPTONE FANFARE CIOCÂRLIA
ME DJ SNEAK A-TRAK EATS EVERYTHING BEARDYMAN
ETRIK & DYNAMITE MC S.P.Y PUNNANY MASSIF
COLE ETHERWOOD TROYBOI PETRE INSPIRESCU
MMY CASH ZION TRAIN SOOM T KENNY KEN
ZY P SOUNDSYSTEM KING JAMMY KORNEL KOVACS
FLAC ZWETTE REGGAE ROAST AXEL THESLEFF
+ MANY MORE
MAIN SPONSOR
BECKS
BANCA TRANSILVANIA
MAJOR SPONSORS
Coca-Cola
JB
aperol spritz
STYLE
COSMOPOLITAN
tastemakers
AHEAD events
MEDIA PARTNERS
MenisHealth
marie claire

Horoscop

Trage cu ochiul la viitor – ce să urmărești și de ce să te ferești.

PEȘTI / 02.19–03.20

PUNCTE FORTE: Talentele tale creative și imaginația nemărginită te ajută să ieși în evidență oriunde ai fi.

PUNCTE SLABE: Simți orice fleac la un nivel profund, așa că dramele te pot stoarce de energie.

STILUL PREFERAT: Auriu și pene azi, rochii boho mâine – starea de spirit îți dictează stilul vestimentar.

ACTIVITATEA PREFERATĂ: Muzica te transportă într-o altă dimensiune, iar concertele alături de prieteni sunt experiențele care te fac fericită.

STIL DE SEDUCȚIE: Ești o maestră a flirtului, dar odată ce săgeata lui Cupidon te atinge, romantismul devine refugiul tău.

LUNA ASTA: Prima jumătate a lui Martie este paradisiacă. Te simți cu adevărat deconectată pentru prima dată după mult timp, ceea ce îți scoate în evidență creativitatea. În plus, un tip special pentru tine îți va da fiori pe șira spinării în jurul datei de 12. Dar nu te grăbi să plutești pe norișori roz încă! Venus, planeta banilor și a iubirii, e retrograd toată luna, impunându-ți câteva restricții. Ziua de 27 e perfectă pentru a-ți seta noi țeluri și ambiții, așa că pune la cale o strategie de atac.

PE PARCURSUL ANULUI: Îți vei aminti de 2017 ca de anul în care totul s-a schimbat. Dacă te-ai străduit să-ți găsești menirea, în curând acest aspect se va clarifica. Petrece timp cu oamenii care îți împărtășesc viziunile artistice și perspectiva asupra vieții. Ascultă-ți intuiția și fă schimbări în aprilie, pentru un nou început în mai. Călătorește în iulie pentru a-ți stimula imaginația, și alintă-te în septembrie și noiembrie – cele mai romantice luni ale tale.

ACUM AI NEVOIE DE: Mai mult avânt!

Emily Blunt, 23 februarie 1983

BERBEC

03.21–04.22

Ai parte de acțiune luna asta. Venus e retrograd până pe data de 4, și îți forțează mâna să iei decizii financiare pe care le-ai tot amânat. Deții toate informațiile de care ai nevoie, așa că fă o mișcare! Soarele se mută în semnul tău pe 20, oferindu-ți un plus de energie la muncă.

AI NEVOIE: Să-ți asculți instinctul. **BĂRBATUL BERBEC:** Are multe pe cap, așa că oferă-i puțin spațiu ca să-și lămurească situația. Se va întoarce în brațele tale, unde se simte cel mai bine.

Rimmel London Stay Matte powder Rita Ora, 29,70 lei

TAUR

03.21–04.22

Ia o pauză de la agitația din ultima vreme, nu te va ajuta să rezolvi nimic concret. După data de 4, chestiunile legate de inimă și profesie se vor clarifica. Fii calmă și ai curajul de a acționa când Marte intră în Taur pe data de 9.

AI NEVOIE: Să abordezi lucrurile cu sinceritate. **BĂRBATUL TAUR:** S-ar putea să ți se pară distant, dar dacă încerci să te apropii de el, e posibil să ți se dezvăluie în totalitate.

Brățară, Pandora, 279 lei

Cămașă, Tommy Hilfiger, 419 lei

Cele mai hot alegeri amoroase

Fecioară

Ca semne opuse, aveți o conexiune complementară: el te face să te simți ca o regină, iar tu îi scoți la iveală latura artistică.

Scorpion

O pereche foarte pasională, amândoi aveți o atracție nemărginită față de celălalt.

FOTO: GETTY IMAGES. Traducere și adaptare: Teodora Tiroă

VEȘTI COSMICE PENTRU ORICINE

Venus, planeta iubirii, a banilor și a frumuseții, intră în retrograd pe 4 martie, ceea ce înseamnă că prima jumătate a lunii este ideală pentru a face schimbări amoroase sau legate de profesie. Pregătește-te de acțiune după ce Soarele se mută în Berbec pe data de 20.

GEMENI

05.22–06.20

Îți place să te lași dusă de val în interiorul unui grup, dar fii precaută în privința oamenilor pe care-i cunoști pe 6, când Soarele se unește cu Mercur. Ar putea fi importanți pentru cariera ta. După data de 11, e timpul pentru distracție alături de noi prieteni, dar și prietenderii. **AI NEVOIE:** Să zâmbești – vei fi în centrul atenției. **BĂRBATUL GEMENI:** Dacă te invită la o petrecere organizată de firma lui, nu spune nu. Vrea să se laude cu tine.

Vichy Idealia Smooth & Glow Energizing Cream, 115 lei

RAC

06.21–07.22

Apele necurgătoare sunt adânci, iar tu continui să demonstrezi acest lucru. Întoarce spatele celor care încearcă să te țină în loc. În jurul datei de 24. Până pe 30, vei fi optimistă cu privire la posibilitățile pe care ți le oferă viitorul. **AI NEVOIE:** Să o iei de la capăt. **BĂRBATUL RAC:** Tânjește după aventură luna asta. Mulțumește-te cu energia lui în exces ca să petreceți momente de neuitat împreună.

Pantof, Benvenuti, 299 lei

LEU

07.23–08.22

De obicei ești impulsivă și acționezi înainte să gândești, dar în jurul datei de 9, dacă vei fi atentă la nevoile și dorințele partenerului, vei avea parte de rezultate extraordinare. După 20, când Soarele intră în Berbec, vei avea energie și vei fi mai tot timpul pe fugă. **AI NEVOIE:** Să o iei mai ușor și să-i asculți pe ceilalți. **BĂRBATUL LEU:** Ai tot așteptat ca legătura voastră să devină mai profundă, iar luna asta e în sfârșit pregătit.

Chanel Coco Code Blush Harmony, 296 lei

FECIOARĂ

08.23–09.22

Desi de obicei ești focusată pe afaceri, luna aceasta te dedici iubirii. Dacă încercările tale amoroase par presărate cu dificultăți, relaxează-te. Vei primi niște indicii prețioase în preajma Lunii Pline de pe 12. Single? Un fost iubit s-ar putea întoarce la tine. Decide dacă chiar merită să-i acorzi atenție. **AI NEVOIE:** Să-ți asculți inima. **BĂRBATUL FECIOARĂ:** Dacă schimbările lui de dispoziție te scot din sărite, spune-i! Va fi receptiv.

MAC Kabuki Magic Sweet thing Gloss, 96 lei

BALANȚĂ

09.23–10.22

Vești proaste: pentru că Venus e retrograd de pe 4 martie până pe 15 aprilie, e posibil să ai parte de câteva dificultăți. Vești bune: până pe 18 vei avea informațiile necesare pentru a repara lucrurile, dar numai dacă ești sinceră în privința sentimentelor tale. **AI NEVOIE:** Să-ți pui sănătatea pe primul loc. **BĂRBATUL BALANȚĂ:** Fiind atât de ocupat, orice gest de afecțiune îl va ajuta enorm. Treci pe la el cu un desert bun.

Jachetă, BSB, 322 lei

SCORPION

10.23–11.21

Jobul tău îți taie orice chef de distracție momentan, dar, din fericire, merită efortul! Vei primi o ofertă să te ocupi de un proiect interesant, poate cu un prieten, pe data de 9. Dacă cei din jurul tău iscă conflicte, e posibil să fie nevoie să intervii ca să calmezi spiritele. **AI NEVOIE:** Să fii deschisă la schimbare. **BĂRBATUL SCORPION:** E un pic agitat și stresat. Propune-i să faceți ceva mișcare împreună – afară sau înăuntru.

Phyto Intense Nutrition Shampoo Phytoelixir, 75 lei

SĂGETĂTOR

11.22–12.21

Tot ce vrei să faci e să petreci timp cu oamenii care te cunosc cel mai bine. Când Marte face un unghi cu Saturn în semnul tău, pe data de 5, planetele îți vor înșelpini orice dorință! Dacă primești cereri nerealiste în jurul datei de 17, vorbește deschis și ia-ți apărarea. **AI NEVOIE:** Să spui nu uneori. **BĂRBATUL SĂGETĂTOR:** Primăvara îi dă energie! Pălnuți o escapadă de weekend la munte sau relaxați-vă acasă, cu serialele preferate.

Jeanși, Diesel, 948 lei

CAPRICORN

12.22–01.19

Martie va fi într-adevăr o lună nebună pentru tine, dar îți vei înșelpini cu succes toate sarcinile. Spune da invitațiilor – conexiunile sociale sunt cheia reușitelor tale luna asta. Nu lăsa dramele familiale să-ți pună piedici. Propune o discuție deschisă care să rezolve conflictele. **AI NEVOIE DE:** Multă răbdare. **BĂRBATUL CAPRICORN:** Va avea nevoie de tine ca să-i calmezi atunci când oamenii din jurul lui vor deveni agitați. Îți va mulțumi printr-un gest romantic.

Dirty Works Hand lotion, 29 lei, doar la Douglas

VĂRSĂTOR

01.22–02.18

Împarte lucrurile din viața ta în două categorii: cele care funcționează și cele care nu, și apoi fă tot posibilul să le prioritizezi. Dacă apare o oportunitate subită de călătorie pe 2, vei avea parte de aventuri de neuitat. Viața ta socială se va intensifica la sfârșitul lunii, când vei cunoște oameni noi. **AI NEVOIE DE:** O perspectivă fresh. **BĂRBATUL VĂRSĂTOR:** Deși e focusat pe afaceri în prima jumătate a lunii, spre sfârșit va fi pregătit să petreacă momente hot alături de tine.

Rochie, Marks&Spencer, 179 lei

Bărbatul Pești

ADAM LEVINE
18 martie 1979

IUBEȘTE: Partenerii empatici care îl încurajează fără să îl sufoce.

URĂȘTE: Comportamentul agresiv, care îl copleșește și îl face tensionat.

ÎNTÂLNIREA VISURILOR LUI: O vacanță liniștită într-un hotel relaxant, unde să se bucure de o baie luxuriantă alături de parteneră.

CUM ÎL CUCEREȘTI: Luând-o încet și câștigându-i treptat încrederea.

Care e super-puterea ta?

1. Ritualul tău obișnuit de duminică seara constă în:

☐ **a.** Îți faci planul pentru săptămâna următoare. Urăști zilele de luni în care nu ai un plan de atac.

☐ **b.** Vin, serialul preferat, dezbateri intense pe tema ultimelor bârfe din domeniu.

☐ **c.** Strângi alimentele și hainele pe care să le donezi unei organizații de caritate... sau măcar unui prieten care nu are job în momentul ăsta.

2. Colega ta de cameră e bolnavă. Ce faci?

☐ **a.** O închizi în camera ei. Doar pentru că sistemul ei imunitar e slăbit nu înseamnă că trebuie să plătești și tu prețul.

☐ **b.** Îi înregistrezi tusea cu telefonul și o folosești ca fundal pentru noua ta piesă, „Get better, you sexy bitch".

☐ **c.** Postezi un call to action pe Facebook, rugându-i pe toți să trimită vibe-uri pozitive.

3. Sora ta îți datorează bani și-ți trebuie ca să plătești chiria. Cum faci să-i obții?

☐ **a.** Folosești cheia pe care ți-a dat-o pentru cazuri de urgență, te furișezi la ea în casă și-i iei laptopul. Apoi o suni și-i spui să-ți dea banii, altfel îi dai laptopul la amanet.

☐ **b.** Îi scrii non-stop pe twitter cu hashtag-ul #ajuta-masuntsaraca

☐ **c.** Lași lucrurile așa cum sunt – și ea are nevoie de bani. O să ți-i dea la un moment dat, nu-i așa?

4. Șeful te laudă pentru că ai organizat un eveniment important la muncă. Cum îi răspunzi?

☐ **a.** „Mersi. Am găsit deja câțiva sponsori și pentru cel de anul viitor. Cred că e momentul să discutăm de o mărire."

☐ **b.** „Aș vrea să-i mulțumesc singurei ore în care am dormit azi-noapte și restaurantului non-stop de pe colț – nu aș fi reușit fără voi."

☐ **c.** „Mulțumesc, dar e meritul echipei mele. Ei sunt adevăratele vedete."

5. Răzbunarea perfectă pe dușmanul tău de la muncă este:

☐ **a.** Să găsești investitori pentru ideea ta genială de start-up și toată lumea să scrie despre noua ta afacere. Cât de tare ar fi să-ți vadă fața peste tot la știri?

☐ **b.** Să-i schimbi pagina de home a browserului cu un website de fani Nickelback și soneria la telefon cu piesa Photograph.

☐ **c.** Să donezi în numele ei celor de la PETA - o să se simtă vinovată purtând vesta aia de blană și o să primească o grămadă de mailuri acuzatoare.

MAJORITATEA A:

AMBIȚIA

Atitudinea ta de nu-mi pasă de nimic îți aduce succes, iar ambiția de fier te face un competitor de temut – nu permiți nimănui să se pună în calea țelurilor tale. Cum profiți la maximum de această putere? Analizează-ți cu atenție atât dorințele pe termen scurt, cât și pe cele pe termen lung. Nu doar ceea ce dă bine la CV contează. O să ajungi sus în cel mai scurt timp.

MAJORITATEA B:

UMORUL

Ai face aproape orice pentru a face oamenii să râdă, iar această abilitate de a însenina stările de spirit ale celor din jur vine din faptul că ești sinceră cu tine. Folosește-ți forța pentru a-ți întări relațiile, prieteniile și legăturile profesionale. Umorul tău e de neînlocuit – și chestia asta e chiar tare.

MAJORITATEA C:

BUNĂTATEA

Adori să-i ajuți pe cei din jur. Atunci când nu le faci pe plac prietenilor sau membrilor familiei, faci voluntariat. Natura ta bună și grijulie te face cea mai de încredere persoană din grup. Când îți folosești această calitate pentru a investi timp în lucruri care fac lumea mai bună, altruismul tău contagios o va face până și pe Sfânta Angelina să pară mic copil.

FOTO: REX FEATURES
Traducere și adaptare: Roxana Dobrită

modă

ACCESSORIZE – București Mall; Băneasa Shopping City; Plaza Mall; **ADIDAS** – București Mall; Băneasa Shopping City; Plaza Mall; **ALDO** – București Mall; Băneasa Shopping City; **BENVENUTI** – City Mall; Carrefour Feeria; Unirea Shopping Center; Cora Lujerului; Liberty Center; **BSB** – Băneasa Shopping City; AFI Palace Cotroceni; București Mall; **B&B** – Băneasa Shopping City; AFI Palace Cotroceni; București Mall, Unirea Shopping Center; **CELLINI** – Băneasa Shopping City; Plaza Mall; București Mall; **COLLECTIVE** – Băneasa Shopping City; Plaza Mall; București Mall; **CONVERSE** – str. Traian nr. 248; **CALL IT SPRING** – Băneasa Shopping City; **DIESEL** – Băneasa Shopping City; **DISTINTO** – Calea Dorobanților nr. 196; **ENZO BERTINI** – Băneasa Shopping City; **ERMANNO SCERVINO** – Grand Avenue JW Marriott Hotel, Calea 13 Septembrie nr. 90; **FOLLI FOLLIE** – Băneasa Shopping City; **FREY WILLE** – Calea Victoriei nr. 118, București, tel.: 031.620.13.54; 031.620.13.55, *www.frey-wille.com*; **FURLA** – Calea Victoriei nr. 91-93; GALT – Calea Dorobanților nr. 153; **GEOX** – Carrefour Feeria, Plaza România; Unirea Shopping Center; **GUESS** – București Mall; Băneasa Shopping City; Plaza Mall; **HELVETANSA** – Calea Victoriei nr. 68-70, tel.: 031-226.22.02; 0723.186.430; H&M – *www.hm.com*; 031.403.02.01; **HUMANIC** – București: Militari Shopping Center, AFI Palace Cotroceni, Sun Plaza, Băneasa Shopping City; Cluj: Polus Center; Constanța: Maritimo Shopping Center; Iași: Palas Mall; Sibiu: Shopping City Promenada Mall; **ICON** – Băneasa Shopping City; **I.D. SARRIERI** – București Mall; Băneasa Shopping City; **KOTON** – Băneasa Shopping City; București Mall; AFI Palace Cotroceni; Plaza Mall; Unirii Shopping Center; **MANGO** – Băneasa Shopping City; București Mall; Plaza Mall; AFI Palace Cotroceni; **MASSIMO DUTTI** – Băneasa Shopping City; AFI Palace Cotroceni; Cluj: Iulius Mall; **MARKS&SPENCER** – București Mall; Băneasa Shopping City; **MAX MARA** – Calea Victoriei nr. 122A; **MELI MELO** – Carrefour Orhideea, Auchan Titan, Carrefour Feeria, Cora Pantelimon, City Mall, Cora Lujerului, Sofitel, Piața Dorobanți nr. 5, Calea Moșilor nr. 223, Piața Romană nr. 9; **MOSCHINO** – Calea Dorobanților nr. 181; **NEW LOOK** – Băneasa Shopping City, parter; București Mall; Plaza Mall; **NEW YORKER** – AFI Palace Cotroceni; **OPTICRIS** – București Mall; Băneasa Shopping City; **OTTER** – Plaza România; Carrefour Orhideea; Carrefour Feeria; București Mall; **OXETTE** – București Mall; Băneasa Shopping City; **PANDORA** – AFI Palace Cotroceni; București Mall; Băneasa Shopping City, Promenada Mall; **PARFOIS** – Plaza România; București Mall; Băneasa Shopping City; **PULL&BEAR** – Băneasa Shopping City; Plaza România; **ROBERTO CAVALLI** – Grand Avenue J.W. Marriott Hotel, Calea 13 Septembrie nr. 90; **SPORT/COUTURE** – Băneasa Shopping City; **STEFANEL** – Mario Plaza; Hotel Marriott; București Mall; AFI Palace Cotroceni; Calea Victoriei nr. 8; Constanța: City Park Mall; Iași: Palas Mall; Timișoara: Iulius Mall; Brașov: str. Republicii nr. 53, parter; **TEILOR** – Băneasa Shopping City; AFI Palace Cotroceni; **THE PLACE** – Calea Dorobanților nr. 102-110; **TOSCA BLU** – Carrefour Feeria; **TRIUMPH** – Băneasa Shopping City; București Mall; AFI Palace Cotroceni; Plaza Mall; **VALENTINO** – Grand Avenue J.W. Marriott Hotel, Calea 13 Septembrie nr. 90; **ZARA** – Băneasa Shopping City; București Mall; AFI Palace Cotroceni; Plaza Mall.

frumusețe

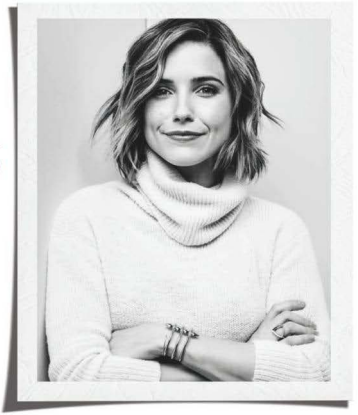
A&D PHARMA – str. Ciobanului nr. 133, Mogoșoaia-Ilfov; **AVON COSMETICS ROMÂNIA** – Serviciul Clienți 021/311.85.55, *www.avoncosmetics.ro*; **BEIERSDORF ROMANIA (NIVEA)** – Calea Șerban Vodă nr. 133, corp C, et. 2; **BETTY BLUE** – Piața Unirii, str. Sf. Vineri – Baia de Fier nr. 10, et. 1; **COQUETTE** – str. Serghei V. Rahmaninov nr. 23; Cluj-Napoca: str. I.C. Brătianu nr. 17; **COSROM COSMETICS** – str. Al. Vitzu nr. 39B; **COTY COSMETICS ROMÂNIA** – Victoria Business Park Building, șos. București - Ploiești nr. 73-81, corp 2, parter; **COSMETICS ORIFLAME ROMÂNIA** – str. Horia Măcelariu nr. 61-81; **EPCD ROMÂNIA DIOR PARFUMS** – str. Cehov nr. 2; **ESTÉE LAUDER/CLINIQUE/ARAMIS/MAC** – str. Ion Mincu 33; **EVERET ROMÂNIA SRL** – strada Viișoarei nr. 8, București; **HEALTH&BEAUTY INTERNATIONAL** – Intrarea Docherilor nr. 3; **HENKEL ROMANIA S.R.L.** – str. Ioniță Vornicul nr. 1-7; **INA INTERNATIONAL (MARIONNAUD, INA, PRIVILEGE)** – Calea Floreasca nr. 60, et. 2; **MARIONNAUD** – AFI Plaza Cotroceni; **INA MAGHERU** – str. C.A. Rosetti nr. 14-16; **PRIVILEGE** – Unirea Shopping Center, parter, Corp Central, *www.inainternational.ro*; **IVATHERM** – str. Argentina nr. 33, ap. 1; **L'ORÉAL ROMÂNIA** – Calea Floreasca nr. 169 A, et. 6; **LUXCOM STYLE** – str. Ion Minulescu nr. 9; **NIRAN** – șos. Viilor nr. 19 bis; București Mall; Constanța: Tomis Mall; Iași: Iulius Mall, et. 5; **DOUGLAS** – Calea Rahovei nr. 266-268; Electromagnetica Business Park, clădirea 61, et. 1; **PROCTER & GAMBLE** – bd. Dimitrie Pompeiu nr. 9-9A, clădirea 2A; **SARANTIS ROMANIA SA**, șos. Olteniței nr. 249, Popești Leordeni, Ilfov, +40 21 317 03 17; **SEPHORA** – str. Vulturilor nr. 18-18 A, et. 3; **THE BODY SHOP** – Bucuresti Mall, Sun Plaza, Unirea Shopping Center, AFI Palace Cotroceni, Baneasa Shopping City, Promenada, Iulius Mall (Timisoara), tel.: 021.233.91.14 , *www.thebodyshop.ro*; **TOP LINE EUROPA SRL** – bd. Regina Maria nr. 14, București; **UNILEVER ROMÂNIA** – șos. București-Ploiești nr. 42-44, clădirea B, et. 4; **YVES ROCHER** – str. Nerva Traian nr. 9, bl. M67, sc. 1, ap. 4.

deco

EXOTIQUE – Splaiul Unirii nr. 96; Brașov: Calea București nr. 281; **IKEA** – șos. București - Ploiești nr. 42 A. **KARE** – șos. București - Ploiești 44C; **KIKA** – str. Comerțului nr. 1; **NEOSET** – șos. București Nord nr. 7, Pipera.

De ce „Alesul" e un concept eronat

Noțiunea că există o singură persoană acolo, în lume, care îndeplinește rolul sufletului tău pereche limitează natura complexă și nuanțată a iubirii. **Sophia Bush**, starul din seria *Chicago P.D.*, îți spune de ce crede că permanenta noastră căutare ne împiedică, de fapt, să găsim iubirea.



NU MAI E UN SECRET CĂ ÎNVĂȚĂM DESPRE CE E DRAGOSTEA – sau ce credem că ar trebui să fie – din filme sau seriale TV. Există această idee binară despre iubire, care sună cam așa: „Îl iubesc/E un idiot/Vreau să mă mărit cu el/Nu mai vreau să vorbesc cu el niciodată". Sigur, cu toții avem momente în care ne privim partenerul și ne întrebăm: „Oare chiar e asta persoana cu care trebuie să-mi petrec tot restul vieții?". Dar cu cât ai parte de mai multe experiențe, cu atât vei vedea mai multe nuanțe de gri.

Prima mea iubire a fost cu adevărat pură. Băiatul pe care îl iubeam fusese cel mai bun prieten al meu, pe care îl știam de la 9 ani. Mergeam împreună în tabăra de vară în fiecare an. Îmi amintesc că a fost mare lucru pentru mine atunci când m-a ținut de mână pentru prima dată. Cu el am împărtășit primul sărut adevărat.

Pe la 20 de ani, când abia îmi începusem cariera în actorie, nu căutam o relație. Dar m-a găsit ea, și a devenit destul de serioasă, deși nu plănuiam să-mi asum angajamente înainte de a împlini 30 de ani. Dar atunci când persoana cu care ești te întreabă dacă vrei să-i fii soție, te gândești că acest lucru se întâmplă pentru că e menit să se întâmple.

Însă refuz să-i permit unei relații de acest gen să mă definească, de aceea am evitat discuțiile pe tema asta timp de 10 ani. Realitatea e că da, a fost un eveniment major în viața mea. Iar trauma a fost amplificată de faptul că a devenit un eveniment public, ceea ce a fost deosebit de bizar și derutant pentru o fată care cu 24 de luni în urmă fusese o studentă obișnuită.

Din fericire, am avut un prieten bărbat, care a fost alături de mine tot timpul și m-a încurajat să examinez toate fațetele realității mele. Mi-a trimis cărți care tratau subiectul iubirii și mi-a recomandat un specialist în meditație. După un an, un prieten comun ne întreba încontinuu de ce nu ieșim împreună, și atunci am realizat că toată lumea ne privea deja ca pe un cuplu, un cuplu menit să existe. Ai auzit vreodată zicala „E un motiv, un sezon sau o viață întreagă"? Ei, bine, această relație a fost un sezon, și totuși, mi-a schimbat viața. A fost un loc unde am mers ca să mă vindec. M-a ajutat să procesez tot ce se întâmplase și să găsesc un sens mai profund al iubirii.

Astfel, am ajuns să realizez că relațiile servesc adesea un scop specific într-un anumit punct al vieții noastre, pentru motive care ne sunt necunoscute la început. Unii oameni îți apar în cale ca să te vindece, alții ca să te întărească, iar alții pur și simplu ca să te învețe cât de important este să-ți asculți intuiția. Îi atragi pe acei oameni de care ai nevoie în momentul respectiv, iar asta este una dintre lecțiile pe care ni le oferă viața. Și le vei învăța, fie că îți place sau nu. Chiar dacă încerci să eviți aceste învățăminte, vor veni după tine. Această realitate m-a învățat că relațiile care nu duc la „și au trăit fericiți până la adânci bătrâneți" nu sunt deloc un eșec. Nu toate iubirile durează pentru totdeauna.

Am renunțat să mai definesc succesul în acest fel. Pentru că răspunsurile nu sunt niciodată pictate în alb sau negru. Adesea, între acestea găsești nuanțe care îți dezvăluie elemente-cheie ale unui parteneriat fericit: ce ești dispusă să oferi, ce vrei să primești și care sunt compromisurile în fața cărora nu vei ceda niciodată. Câteva luni petrecute cu cineva pot fi tot atât de valoroase precum o decadă cu altă persoană.

Când scapi de presiunea de a-ți găsi „Alesul", te deschizi către posibilități nelimitate. Înveți să ai o relație profundă și plină de semnificații cu tine în primul rând. Apoi, lucrurile se vor potrivi așa cum trebuie. Indiferent că au durat o lună, un sezon sau o viață, toate relațiile noastre sunt valide.

FOTO: GETTY IMAGES.
Traducere și adaptare: Teodora Tircă.

THINK SMART, LOOK AMAZING

ÎN MARTIE, AI REVISTA MARIE CLAIRE ÎMPREUNĂ CU CREMA ANTIRID SÉRUM VÉGÉTAL DE LA YVES ROCHER LA UN PREȚ SPECIAL.

O revistă editată de BurdaInternational RO

CHANEL
COCO MADEMOISELLE
COCO
MADEMOISELLE
CHANEL
PARIS
CHANEL.COM